

## 2016年～2017年 第1回 静岡県強化合宿 報告書

日時：2016年11月21日（日）、9：30～16：00

2016年～2017年 第1回強化合宿を行いました。ヒッティングパートナーで4名の社会人プレーヤーに来てもらいました。

男子8名、女子8名で行いましたが、期が変わった為、初参加の選手がたくさんいました。

本日のテーマは、「徹底基礎」というテーマで基本練習を行いました。

股関節の使い方や、骨盤の関係、筋膜の知識など、人の体がテニスラケットを持つので、まずは、正しい体の使い方を学び、股関節の柔軟性を上げるストレッチなどを行いました。

サービス練習時には、肩関節と肘関節の関係性を指導し、怪我しない関節の角度に気付いてもらう指導をしました。

9：30～10：00 ウォーミングアップ&股関節周りのストレッチ

10：00～12：00 基本ドリル（骨盤・股関節を意識した練習内容）

12：00～13：15 昼食

13：15～15：00 サービス、ボレーの基本練習

15：00～16：00 基本を意識した練習マッチ

今回の練習会は、初参加のメンバーが多く、何がテニスの基本なのか？を時間をかけて説明しました。

1面/4名の少人数制で、コーチが全コート1名の指導者が着いていましたので、内容の濃い練習会となりました。

ジュニア達の意見を聞きまわりましたが、日頃ストレッチをあまりやっただけの選手が半数ほどいました。ストレッチの重要性をあまり感じていない選手がほとんどでしたので、意識を変えて、しっかり自分の体と向き合える選手になってほしいと思いました。

最後の1時間は、練習マッチを行いました。テンポが一定で、変化がない選手がほとんどだったので、上のレベルに上がると、そのテンポに対応され、主導権を握られる可能性が高い事を感じました。あと、サービスのクオリティを上げていく事がレベルアップのキーポイントになりそうだと感じました。

次回は12月11日（日）となります。次回も引き続き基本をメインにした練習会にしたいと思います。

以上で報告を終わります。

加藤 季温