

## 2016年～2017年 第2回 静岡県強化合宿 報告書

日時：2016年12月11日（日）、9：30～16：00

2016年～2017年 第2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及びテニスコーチに来てもらいました。

男子6名、女子5名で行いました。前回よりも男女とも少ない人数の参加でした。

本日のテーマは、前回同様で「徹底基礎」というテーマで午前中、基本練習を行いました。

股関節の使い方や、骨盤の関係など、11月の1回目で行った練習内容の確認作業を念入りに行いました。

初めのストレッチやウォームアップの段階で体が硬すぎて、伸脚や前屈、開脚などの基本的なストレッチが十分に行えない選手が約半数ほどいました。それは、ほとんど骨盤が後ろに倒れている姿勢を日常的にキープしている事からくる（背中が丸まった楽な姿勢）事が原因かと推測されます。その姿勢から来る「首が前に出てしまう」ことから、首や肩の凝りというのが、10代では考え難い選手も中にはいました。

それらの分部が硬くなると、股関節の動きが固まり動きが悪くなり、体幹部分を使ってボールを打つという打ち方がやりずらくなる事、そして、怪我が増える事の指摘をしました。

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

前回同様のタイムテーブルで午前も午後も練習を行いました。

午後の最初のレッスンは、肩関節の正しい使い方を指導し、ボール投げから行いました。ボール投げでは、肩関節の理解をした選手は、遠くまできれいなフォームで投げれる選手も出てきました。

しかし、いざマッチ練習になるとファーストサービスの確率が悪いのと、セカンドサービスが甘く相手コートに入ってしまう、レシーブから展開される選手もいました。

練習マッチにおいては、自分が良いショットを打ち、ネットプレーに出れるチャンスがあるのにも関わらず、ベースラインまで戻り、再度ストローク戦に持ち込み、自滅しポイントを落とす選手が数名いました。特に女子選手に多くみられる光景でした。

選手には、「練習試合なんだからポイント落としても、トライしていこう！」と声をかける事が数回ありました。

次回は2017年2月18日（土）となります。次回もどうぞよろしくお願い致します。 以上で報告を終わります。

加藤 季温