

## 《 2016～2017 第2回ジュニア強化練習会 報告書 》

期 日 : 2016 (平成28) 年12月11日(日)  
会 場 : 静岡市立高等学校  
講 師 : 加藤 季温プロ (株式会社KION代表取締役、JOP最高ランキング単11位、複14位)  
対 象 : 13歳以下男女  
選 手 : 中村 隆文 (佐鳴台LTC) 佐藤 徹平 (ミナミTC) 石垣 秀悟 (丹那TC) 勝山 倅誠 (グリーンヒルTC)  
菅沼 慶太 (ミナミTC) 畑 碧音 (プレスガーデンTC)  
中山 友里 (丹那TC) 市川 結子 (あおやま庭球塾) 山内 音葉 (プレスガーデンTC) 二宮 茉莉 (佐鳴台LTC)  
近藤 優衣 (高瀬TC)  
協 力 : 関口 知子 (丹那TC) 松村 亮 (あおやま庭球塾) 高橋 尚矢 (静岡信用金庫) 古屋 健太 (静岡信用金庫)  
内 容 : 9:30 集合・挨拶  
午 前 アップ・体の使い方を意識した基礎練習  
12:00 休憩  
午 後 ラリー練習・ポイント練習・ミニゲーム  
16:00 解散

今回の練習会は、前回の強化練習会から3週間後ということもあり、午前中は前回の復習を兼ねて、「股関節周りの柔軟性向上のストレッチ」、「股関節から骨盤の使い方」をメインに、手出しによる基礎練習を行いました。選手たちは「基礎練習に対する自分との向き合い方」や「効率的にインパクトできるように運動連鎖を意識」して練習に取り組むように指導していただきました。

午後は、ラリー練習やポイント練習、ミニゲームを行いました。どの選手もボールのスピードは速いのですが、それと同時にミスも早く、展開が一定だったように思います。また、自分が攻撃的なボールを打っているにもかかわらず、前への意識が低かったように思いました。

参加選手は、個人個人で加藤氏から直接いただいたアドバイスをもとに、引き続き練習を継続していき、本番で発揮してほしいと思います。



【 集合写真 】

報告者：静岡県テニス協会ジュニア委員 松村 亮