

期日:平成 28 年 12 月 9 日(金)～11 日(日)

会場:岐阜県長良川テニスプラザ

講師:中山芳徳(ナショナルチーム女子ヘッドコーチ・ジュニアフェド代表監督)

大崎正則(日本テニス協会公認 S&C コーチ)

引率:浜崎雅士(日本体育協会公認コーチ・アオヤマスポーツ)

選手:青木飛龍(佐鳴台ローン TC)・石埜光輝(佐鳴台ローン TC)・櫻田しずか(アクト SC)

初日〔金曜日〕

ジュニアフェドカップ監督の中山コーチより、この合宿が toto の助成金や各テニス協会、両親の協力のもと開かれているという話から、感謝の、気持ちをもって合宿に望むようにお話がありました。

そして、改めて自分達は何故テニスをしているのかを考える時間を作りました。

二日目〔土曜日〕

トレーニングを担当して頂いた日本テニス協会 大崎コーチよりテニスに必要なピラミッド〔上からスキル パフォーマンス ムーブメント〕という言葉を知りました。

スキル テニスの技術

パフォーマンス 筋力 持久力など

ムーブメント 柔軟性 バランス 姿勢など

下の項目に行くほど大きくなるピラミッドができるようトレーニングしていく事が大切で上の層を支える下の層との余裕をバッファゾーンといい、このバッファゾーンを大きくしていくストレッチやトレーニングを学びました。

トレーニングでは身体が硬い選手が多く、ついていけない選手が多くストレッチ、トレーニングの継続性を改めて確認しました。

テクニカルの中山コーチからは大崎コーチのトレーニングからどのように身体を使ってボールを打っていけば良いか指導をうけると同時に、狙うエリアやポジションを変更しながらショットを打っていく練習を行いました。

三日目〔日曜日〕

大崎コーチより足の裏全体を使い、より大きな力を発揮できるトレーニングを中心に指導を受けました。

特にスプリットステップなどの動き出しやランニングショットのフィニッシュから次の準備までの動きで大切だと感じました。

中山コーチからはまず、抜重を使いスプリットステップをするところから、股関節を使いラケットのセットをして、ランニングショットの足の入れ替えからクロスオーバーを使い戻るといった練習を中心に行いました。選手達は基本練習などの時にスプリットステップをあまり考えずに練習している事が多かったので、スプリットステップ重要性、存在の再認識をしました。

次にクロスオーバーを使い前に入りながら回り込んでチャンスボールを打ち込む練習を行いました。キャリオカを使い横に動くよりクロスオーバーを使い前に入りながら打つ事と、ラケットがボールの上から入らず少し下から入る様に指導を受けました。

合宿全体を通して、ストレッチやトレーニングの知識以上に継続して行う事が大切だと再認識しました。

各選手はクラブや家に持ち帰りこれからの練習やトレーニングに活かしてもらいたいと感じました。

報告者:浜崎雅士

