

2016年～2017年 第4回 静岡県強化合宿 報告書

日時：2017年6月25日（日）

2016年～2017年 第5回強化合宿を行いました。今回は、科学技術高校のテニスコート4面を使わせてもらい開催しました。

男子8名、女子8名の参加でした。

本日は東海ジュニアの前の練習会という事で、全日本ジュニアに向けてという選手一人ひとりが明確な目標を持っての練習会となりました。

練習を始める前にウォーミングアップをしましたが、体の柔軟性がこの1年間変化していない選手がほとんどで、股関節周りの柔軟運動をもっと行うようにいくつかのストレッチを指導しました。

股関節周りの柔軟性はショットの威力・安定性に直接繋がる場所なので、しっかり行ってもらいたいです。

練習は、まず手出しの球出しを行いました。

フォアハンドストローク・バックハンドストロークを交互に20球。2セットストレート、2セットクロス行い、その次に、前後左右ランダムに球出しをして様々なポジションで打つドリルを20球×4セット行いました。そこでは、下半身と上半身の連動に意識をしてもらい練習を行いました。

続いて、2人1ペアになり、グラウンドストローク同士のラリー練習、ボレーストロークのラリー練習を行いました。

グラウンドストローク同士のラリーでは、1種類のボールでラリーをするのではなく、様々な球種を組み合わせでラリーする事を提案しました。また、ディフェンスするボールをハードヒットしてしまい、ミスに繋がっている選手が多く目立ち、しっかり高く返球する事のアドバイスをする事が多かったです。

その後、サービスなしのポイント練習を行いました。ここでは、ただポイントを取りにいくだけではなく、パターンを考えたり、配球するボールを考えたりしてもらえるように、ポイントの取り方などの戦術をプレー中にアドバイスしながら行いました。

プレー中にガンガン打つだけで、周りがあまり見えていない選手が多かったので、視野を広く、たくさんのアイデアを出した中から1つの戦術を選択するという頭の使い方が出来るようになれば良いかなと思いました。

12:00～12:40でランチタイムを取りました。

昼から試合を行う予定でしたが、雨が降ってきたため、室内での講義に切り替えました。

講義内容は、

- 1、メンタルビジョントレーニング
- 2、サービスとレシーブの考え方

1のメンタルビジョントレーニングとは、眼球運動をする事により脳の前頭前野に刺激を入れ、それが集中力向上に繋がるというロジックを持つメンタル強化トレーニングです。それだけではなく、動体視力も向上するトレーニングなので、選手達にトレーニング方法を指導しました。

2のサービスとレシーブの考え方は、私が試合で実践した経験を話しました。具体的には、1サイドにつき、5つのコースがあり、その1つのコースにつきフラット・スライス・スピンと3種類の球種があると説明しました。その様々な球種とコースをどの場面でどう打ち分けていたのか？という話をしました。

約1時間ほどの講義が終わり、また雨が降っていた為、強化練習会は終了となりました。

参加した選手が一人でも多く、全日本ジュニアへコマを進める事が出来るように祈願しています。

以上で報告を終わります。

加藤 季温