

## 《 2017～2018 第2回ジュニア強化練習会 報告書 》

期 日 : 2017 (平成29) 年11月25日(土)  
会 場 : 静岡県立科学技術高等学校  
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 : 菅沼 慶太 (ミナミTC) 後藤 健太 (丹那TC) 春日 韻 (STAC) 諏訪 凌成 (藤枝New青葉)  
霜垣 花菜 (清水LTC) 小池 芽衣 (アイTC) 二宮 茉莉 (佐鳴台LTC) 藤本 舞衣 (ファインバレイワタ)  
里 菜央 (アクトSC) 鈴木 香蓮 (WishTC) 後藤 苺衣 (WishTC)  
協力 : 松村 亮 (あおやま庭球塾) 増田 兆孝 (グリーンヒルTC) 古屋 健太 (しずおか信用金庫) 佐藤 公亮 (竜南TC)  
内 容 : 9:30 集合・挨拶  
午前 ウォーミングアップ・前回の復習 (体の使い方と足の裏を意識した基礎練習)  
ラリー練習  
12:00 休憩  
12:45 ラリーからのポイント形式・サービス、リターン練習・マッチ練習  
16:00 終了

今回の強化練習会は前回から約1ヵ月後ということもあり、復習を兼ねて体の使い方、特にパワーポジションの重要性と股関節の柔軟性、骨盤の動かし方を選手一人ひとりにアドバイスして頂いた後に、手出しによる基礎練習を行いました。またその際に、足裏まで意識することによって、効率的な体重移動とパワーの出し方を認識させて、その後のラリー練習まで行いました。

午後からは、午前に行った基礎練習を意識したうえで、まずはラリーから15点先取のポイント練習を行いました。それから1セットマッチをシングルス2試合、ダブルス1試合ずつ行いました。ポイント練習にしてもマッチ練習にしても、勝敗が関わってくるとどうしても目先のことにとらわれてしまいがちになってしまうので、午前中にやったことが抜けてしまい、元に戻ってしまう選手が多かったように思います。

試合中に全てのショットを完璧に打てるわけではありませんが、選手たちには将来のことも見据えて今後も効率的な体の動きを意識して練習に取り組んでほしいと思います。



【 集合写真 】



【 練習風景 】



【 講義 】

報告者：あおやま庭球塾 松村 亮