

《 2017～2018 第1回ジュニア強化練習会 報告書 》

- 期 日 : 2017 (平成29) 年10月28日(土)
会 場 : 静岡大学テニスコート
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 : 石埜 光輝 (佐鳴台LTC) 青木 飛龍 (佐鳴台LTC) 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)
櫻田しずか (アクトSC) 小池 芽衣 (アイTC) 霜垣 花菜 (清水LTC) 二宮 茉莉 (佐鳴台LTC)
近藤 優衣 (高瀬TC) 藤本 舞衣 (ファイナルレイワタ) 池谷 月花 (ファイナルレイワタ) 鈴木 香漣 (WishTC)
後藤 苺衣 (WishTC)
協 力 : 静岡大学公式庭球部
内 容 : 9:30 集合・挨拶
午 前 ウォーミングアップ・前回の復習 (体の使い方を意識した基礎練習) ・ゲーム展開の練習
12:15 休憩
12:50 サーブ、レシーブ練習・ポイント練習
13:45 集中カトレーニング (座学)
15:00 解散

今回の強化練習会は、1回目ということもあり午前中は「基本練習は何か？」を意識させながらの練習を行いました。自分の基本の姿勢・骨盤の動きなどを再認識させ、それを意識させながらストローク・ボレー・ポイント練習をしました。

午後は途中で雨が降ってしまったので、集中力を保つためのボールを使ったトレーニングや、団結力や判断力を必要とするゲームなどを行いました。

参加選手には、試合でプレッシャーがかかった時も、常に自分の基本を意識できるようこれらの練習に取り組んでほしいと思います。



【 集合写真 】



【 練習風景 】



【 座学 】

報告者：静岡県テニス協会ジュニア委員 関口 知子