## 《 2017~2018 第4回ジュニア強化練習会 報告書 》

期 日 : 2018 (平成30) 年6月30日(土)

会場:静岡大学テニスコート

講 師 : 加藤 季温プロ 対 象 : 14歳以下男女

選 手 : 石埜 光輝 (佐鳴台 L T C) 後藤 健太 (丹那TC) 塩崎 凱世 (一藤庭球会) 菅沼 慶太 (ミナミTC)

田中 蒼大 (ウンノストロベリー)

櫻田しずか (アクトSC) 小池 芽衣 (アイTC) 霜垣 花菜 (清水LTC) 近藤 優衣 (高瀬TC)

山内 音葉 (ブレスガーデンTC) 里 菜央 (アクトSC) 池谷 月花 (ファインパルイワタ)

協 力 : 静岡大学硬式庭球部

内容: 9:30 集合・挨拶

午 前 ウォーミングアップ・股関節周りのストレッチ・球出し(ディフェンス時、オフェン

ス時のショットの練習)・ラリー練習(ストレート・クロス・ボレー対ストローク)

12:00 昼食・休憩

12:45 サービス、リターン練習・マッチ練習(1セットマッチ)

16:00 終了

東海中日ジュニア前の最後の強化練習会ということもあり、今回は「試合中の考え方」というテーマで練習を行っていただきました。ほとんどの選手がオムニコートで普段練習していることもあり、「攻守のメリハリを明確に」ということで、ディフェンス時においてはスライドのフットワークと高い軌道でのスピンボール、オフェンス時においては、ベースラインの内側に入って早いタイミングでボールを打ち、チャンスボールでの集中力と精度を意識して午前中の練習を行いました。

午後からのマッチ練習では、午前の練習を意識して活かしている選手もいましたが、すべてのボールをハード ヒットして自滅してしまう選手もいました。

今回の経験を活かして、1人でも多くの選手が全国大会に出場できるように頑張ってほしいと思います。



【 集合写真 】



【講義】



【 ラリー練習 】



【 マッチ練習 】

報告者:静岡県テニス協会ジュニア委員 松村 亮