

# 2018年9月～2019年8月 静岡県テニス協会 ジュニア強化事業

## 第1回 13歳以下強化練習会 報告書

- 期 日 : 2018 (平成30) 年10月28日(日)  
会 場 : 静岡市立高等学校  
講 師 : 加藤 季温プロ  
講師補助 : 松村 亮 (あおやま庭球塾) 高瀬 一久 (高瀬TC) 海野 健太 (高瀬TC)  
対 象 : 13歳以下男女  
選 手 : 後藤 健太 (丹那TC) 菅沼 慶太 (ミナミTC) 露木 良太 (丹那TC) 春日 韻 (S.T.A.C)  
田中 蒼大 (ウンストロベリー) 宇野 彰剛 (WishTC) 吉田 貴史 (プレスパティオ) 佐藤 夏向 (あおやま庭球塾)  
松村 怜 (あおやま庭球塾) 二宮 茉莉 (佐鳴台LTC) 山下穂乃佳 (ファインバレイワタ) 近藤 優衣 (高瀬TC)  
鈴木 香漣 (WishTC) 大井川鈴奈 (プレスパティオ) 小島 詠 (プレスパティオ)  
内 容 : 9:30 集合・挨拶  
午 前 ウォーミングアップ・球出し (手出しによる基礎練習) ・ボレー練習  
12:00 昼食・休憩  
12:45 マッチ練習 (ノーアド1セットマッチ) ・球出し練習・対人練習・トレーニング  
16:00 終了

8月で県ジュニアが終了し、新しい選手選考でスタートしました。講師は昨年度に引き続き加藤季温氏にお願いしました。昨年度から半数の選手が新たに加わりましたので、初めに選手に自己紹介と目標を発表してもらい自己表現力についてお話をさせていただきました。その後、ショットに応じたポジション・タイミング・バランスを意識した基礎練習を午前中みっちり行いました。午後からは午前に行ったことを意識した上で、1人2～3試合ほどマッチ練習を行うと同時に、1面は練習コートを立ててマッチを待っている間はトレーニング系の球出し等を行いました。

今の時期は大会が少なく、技術の改善や基礎体力向上をするにはこの期間しかありません。この冬場の追い込み次第で、春先に差が出ると言われていました。13歳以下の低年齢の選手には難しいことかもしれませんが、しっかりと体カトレーニングも継続し、向上していってくれることを期待します。



【 集合写真 】

【 講 義 】

【 基礎練習 】



【 マッチ練習 】

【 練習風景 】

【 トレーニング 】