

## 《 2018 静岡県テニス協会強化事業 山梨遠征 報告書 》

期 日 : 2018 (平成30) 年11月10日(土)・11日(日)

会 場 : 山梨県小瀬スポーツ公園

対 象 : 14歳以下男女

選 手 : 塩崎 凱世 (一藤庭球会) 藤堂 哲也 (アスガ・テニスTC) 田原 遼太郎 (ミナミTC)  
 後藤 健太 (丹那TC) 菅沼 慶太 (ミナミTC) 露木 良太 (丹那TC)  
 櫻田 しずか (アクトSC) 小池 芽衣 (アイTC) 須賀 流凪 (清水ローンTC)  
 二宮 茉莉 (佐鳴台ローンTC) 山下 穂乃佳 (ファイナルレイワタ) 近藤 優衣 (高瀬TC)

引率者 : 鈴木 敏文 (静岡県テニス協会ジュニア本部長・佐鳴台ローンTC)

関口 知子 (静岡県テニス協会ジュニア強化担当・丹那TC)

講師 : 日本テニス協会S級エリートコーチ、公認アスレチックトレーナー

目 的 : ①他地域の選手との練習

②不慣れな環境でのパフォーマンス強化

内 容 :

10日		11日	
8:45	小瀬スポーツ公園到着	9:00~12:30	ウォーミングアップ・練習
9:00~10:00	集合・ミーティング (座学)	12:30~13:50	休憩
10:00~12:30	ウォーミングアップ・練習	13:50~16:00	試合・ポイント練習・トレーニング
12:30~13:50	休憩	16:45	小瀬スポーツ公園出発
13:50~17:00	練習・トレーニング		

今回初めての試みで、静岡県・山梨県・富山県と3県合同トレセンを行いました。講師としてS級エリートコーチ3名、公認アスレチックトレーナー2名を迎え、練習前のミーティングではアスリートとして「勝ちたいと思う前にまず持つべきものは何か?」というテーマでディスカッションを行い、「自分に向きあう」「負けない自信」「相手への敬意」「目標を持つ」などを学びました。オンコートでは『目的・課題をもってマッチ・ポイント練習』と『ステップ(フットワーク)の練習・体の使い方の確認』を2チームに分かれて行いました。フットワーク練習では股関節の動き、ポイント練習では「予測」「判断」「反応」が重要という事を学びました。今回の合宿では、選手としての心構えや考え方などを多くを学べたと思います。「気づき・体感」そして、やってみてどう感じたかが大事なキーワード。コーチ達とたくさんコミュニケーションを取りパフォーマンスの向上を目指してほしいと思います。



【 集合写真 】



【 座学 】



【練習風景】