

《 2019年9月～2020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 実施

期 日 : 2019 (令和元年) 年11月23日(土)・24日(日)

会 場 : 浜名湖ハーヴェストクラブ(ハードコート)

講 師 : 渡邊 隼 (ワタナベテニスカレッジ) 日本テニス協会公認S級エリートコーチ
: 前田 茂光 (東海医療学園専門学校) 静岡県国体テニスチームトレーナー

対 象 : 静岡県ジュニア委員会強化指定選手

選 手 : 春日 韻 (S.T.A.C) 三坂 悠真 (プレス(ティオTC) 宇野 彰剛 (WishTC) 吉田 貴史 (プレス(ティオTC)
山本 悠生 (S.T.A.C) 松村 怜 (あおやま庭球塾) 佐藤 夏向 (ワタナベTC)
鈴木 香蓮 (WishTC) 里 菜央 (アクトSC) 後藤 苺依 (WishTC) 鈴奈 彩葉 (グリーンヒルTC)
田中 音色 (OharaTC) 阿部 友莉奈 (WishTC)

協 力 : 松村 亮 (あおやま庭球塾) 高田 航輝 (佐鳴台LTC) 片山 理 (OharaTC) 増田 兆孝 (グリーンヒルTC)

内 容 : 1日目 9:50 集合・挨拶
午前 ウォーミングアップ・基本ラリー練習・体力測定
12:00 昼食:休憩
午後 ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス練習・トレーニング
17:00 終了

2日目 8:30 集合・ウォーミングアップ
午前 2対1ラリー練習・平行陣対ストローク平行陣のポイント・アジリティートレーニング
12:00 昼食:休憩
午後 ダブルスマッチ練習(10ポイントタイブレーク)・体力向上トレーニング
16:00 終了

今回の強化練習会は、ハードコートで行いました。県内にハードコートが少なく慣れていない選手もいる中、渡邊隼氏、前田茂光氏に指導をしていただきました。

1日目の基本練習では、打点、リズム、テイクバックを意識し、ショットのバランスを考えてラリー練習を行いました。また、前田氏による体力測定、トレーニングも行いました。(体力測定実施種目: 10m走・5方向・立ち幅跳び・メディシンボール投げ・腹筋・シャトルラン・柔軟性の種目各種)

2日目は、シングルス練習、ダブルス練習、トレーニングの3つに分かれて練習を行いました。特にダブルス練習では、カバーに入るのが遅く陣形が崩れることが多く見受けられました。午後のマッチ練習では、ペアを組みかえながら1人4～5試合することができました。最後にトレーニングをして終了しました。こ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時期しかありません。今回測定した結果をもとに、練習、トレーニングを継続し、向上していくことを期待します。

【 集合写真 】



【 トレーニング 】



【 練習風景 】



報告者: グリーンヒルテニスクラブ・増田 兆孝