

2019 静岡県テニス協会強化事業 山梨県遠征 報告書

期 日	2019(令和元年)年11月2日(土)~4日(月)		
会 場	小瀬スポーツ公園テニスコート 人工芝16面		
講 師	井本善友	(S級エリートコーチ)	
	横山正吾	(公認アスレティックトレーナー)	
	林本悠	(全米スポーツ医学協会トレーナー)	
	西野栄		
	他		
引 率 者	関口知子	松村亮	片山英司
選 手	菅沼慶太	(ミナミTC)	近藤優衣 (高瀬TC)
	清水航太郎	(WishTC)	二宮茉莉 (FunToPlayTennisFactory)
	波津秀紀	(時之栖TC)	鈴木香漣 (WishTC)
	徳弘有希	(あおやま庭球塾)	藤本舞衣 (ファインパルイワタTC)
内 容	1日目	6:00 静岡駅集合・出発 6:30 富士川SA 9:30 集合・挨拶 10:00 マッチ練習1人4~5マッチ 16:40 終了	
	2日目	9:00 集合・講義(会議室) 10:30 オンコート 12:15 昼食・休憩 13:30 オンコート・トレーニング 17:00 終了	
	3日目	9:00 集合 オンコート 12:15 昼食・休憩 13:30 オンコート・トレーニング・マッチ練習 16:30 終了 18:30 富士川SA 19:30 静岡駅着 解散	

今回の遠征は、山梨、富山、新潟、静岡の4県合同で行われました。
 1日目は、4県でのマッチ練習を行い、1人4~5セット行いました。
 男子に関しては、戦術面で悪い状況からの打開策が乏しく、今後の試合の中での修正力に課題があると感じました。
 女子に関しては、他県とのレベルに差がありましたが、各自課題をもって取り組んでいたと思います。
 2日目、講義では、「チャンピオンになる為の強い意識」を持つ。
 トップ選手が何をやっているかを知り、それ以上の事に取り組んでいかなければいけない、
 そのためには何かを犠牲にしてもやる意識がないといけないという内容でした。
 その後、講義の内容をもとにオンコートでの講習では、ストローク動作で打点を安定させる為の練習
 を行いました、普段いかに不安定な打点で打っているかが理解できたと思います。
 午後のトレーニングでは、体の動作の確認とそれを理解した上での使い方に取り組みました、
 今後に生かせるようにしてほしいです。
 3日目、サーブレシーブの重要性について、サーブ後の動作を早くし、3球目を速いテンポで返球する
 という練習を中心に行いました。
 各県のレベルに差がありうまくいかない練習もありましたが、
 3日間の内容を各自持ち帰り今後高い意識で取り組んでいってほしいと思います。



パルケスポーツクラブ
片山英司