

《 2020年 静岡県テニス協会 国体強化事業 ジュニア強化練習会 報告書 》

期 日 : 2020 (令和2年) 年 12月5日(日)・12月6日(日)
会 場 : 花川運動公園テニス場
講 師 : 古賀 公仁男 氏 (Ai Love All Tennis Academy、日本テニス協会公認S級エリートコーチ)
: 今西 美晴 プロ (株式会社アートフロンティア、WTA最高187位、JTAランキング最高4位)
医科学 : 前田 茂光氏 (静岡県テニス協会医科学委員会・東海医療学園・静岡県国体トレーナー)
スタッフ : 関口 知子 (丹那TC) 大原 満 (OharaTC) 松村 亮 (あおやま庭球塾)
片山 英司 (パルケSC) 高瀬 一久 (高瀬テニスカレッジ) 中川 知聡
参加者 : 伊藤 樹汰 (竜南TC) 春日 韻 (S.T.A.C) 松田 一希 (ウノストロベリー) 鈴木 敦 (WishTC)
松村 怜 (あおやま庭球塾) 加藤 慶 (袋井クラウンC) 山本 悠生 (WishTC) 三木 翔太 (ワタナベTC)
藤井 陽大 (WishTC) 清水 新太 (S.T.A.C) 志知 暖基 (S.T.A.C) 阿部 素晴 (ワタナベTC)
藤原宗太郎 (S.T.A.C) 鈴木 健太 (プレスパティオTC) 萩原 楓 (プレスパティオTC)
近藤 優衣 (静岡城南中高) 鈴木 香漣 (WishTC) 藤本 舞衣 (ファインパレットTC) 二宮 茉莉 (F・T・P・T・F)
大井川鈴奈 (プレスパティオTC) 後藤 苺衣 (WishTC) 鈴木 彩葉 (プレスパティオTC) 小島 詠 (プレスパティオTC)
田中 音色 (OharaTC) 伊東菜々子 (竜南TC) 太田 乃愛 (WishTC) 阿部友莉奈 (WishTC)
大塚 咲弥 (WishTC) 葛西 麗乃 (時之栖TC) 福田いまり (WishTC) 鈴木 美波 (WishTC)

内 容 : 1日目 9:30 集合・挨拶
午 前 ウォーミングアップ・球出し・ラリー練習・体力測定
12:30 昼食・休憩(1時間15分)
午 後 ラリー練習(様々なシチュエーション)・ポイント練習・トレーニング
16:30 終了
2日目 9:30 集合・挨拶
午 前 ウォーミングアップ・球出し・ラリー練習(テンポ変化)・トレーニング
12:30 昼食・休憩(1時間15分)
午 後 ポイント練習・ダブルス「球出し(ポーチ)・ポイント練習」・トレーニング
16:30 終了

今回の強化練習会は、現役ツアーコーチ(古賀氏)と選手(今西プロ)というチームで指導していただきました。
1日目の基本練習では、特にボールへの入り方やフットワークを意識して、基礎力UPを目的として行いました。
ラリー練習やポイント練習では、コートを狭くしたり様々なシチュエーションを作り、選手たちが考えてプレーする大切さを学びました。また、前田氏による体力測定も行いました。(10m走・5方向走・立ち幅跳び・メディシンボール投げ・腹筋・シャトルラン)
2日目はテンポの変化を作る練習を行い、ダブルスのポーチ練習も行いました。午後はシングルのポイント練習とダブルスのポイント練習も行い、ポーチに出たりストレートへの攻撃をしたり積極的なプレーが増えました。
今回の2日間で基礎の大切さ、そして挑戦することの大切さ、失敗を受け入れる強さを選手たちは学ぶことができたと感じました。それぞれの選手が今後の活動に活かしていくことを期待します。



【 集合写真 】



【 練習風景 】



【 トレーニング 】

報告者 : Ohara Tennis Creation 大原 満