

北信越テニス協会 平成23年度ジュニアトレーニング合宿 報告書

平成23年 12月3日(土)～4日(月)
 会場 松本市南部屋内テニスコート
 宿泊 松本トーコーシティーホテル

参加名簿

選手	新潟県	渡邊 快 勝島 陽希 竹内あやか 竹田 洸
	富山県	大島 立暉 松井 雄毅 竹林 茉梨 加治 成美
	福井県	山村 大智 木村 尚史 下野 彩貴 山口 海
	石川県	山佐 輝 南 翔太 山田 菜津子
	長野県	市川 雄大 中川 雅之 六川 広野 杉森 優輝 滝澤由希芽 米澤祐里奈 森山 未樹 伊藤 優花 中村 礼
引率		山形一哉(福井県テニス協会) 小林孝典(長野県テニス協会) 庭山 裕(長野県テニス協会) 斉藤政宏(長野県テニス協会) 小澤健太郎(長野県テニス協会)

講師 浜浦幸広 (JTAデビスカップトレーニングコーチ)

日程 12月3日 9:00 テニス練習—課題をみつける。
 ミスしないでラリーを続ける。
 12:00 昼食 講師到着
 13:00 午後トレーニング講習 「テニスに必要な動きとは」
 17:00 終了 宿舎へ
 19:00 夕食 ミーティング 「聞く能力を高める」
 22:00 就寝

12月4日 6:30 モーニングエクササイズ

7:30朝食
8:45会場到着 トレーニング講習
12:00昼食
13:00午後トレーニング講習
15:00休憩 映像鑑賞「ナショナルチームモチベーション」
17:00終了 解散。

内容・課題を見つける練習。頭を使いながらラリーを続ける。
・テニスに必要なフットワーク
・トップ選手のトレーニング「自分の可能性を極限まで引き出す」
・トレーニングの成果を実際のテニスプレーで確認

感想 今回は中学生のみ

ということで、本来この合宿でめざしてきた自分の可能性を最大に引き出すことをテーマにやや厳しいトレーニングをおこなった。

初日は午前中テニスでの課題の確認をメニューを変えながら行なった。

午後、浜浦氏到着後はテニスで必要と考えられるいろいろなステップをチェックしながら粘り強く繰り返し行なった。

股関節まわりのストレッチではやや動きの硬さがみられた。

トレーニング後にステップの確認のためアプローチからネットへつめる2on1を行い効果と変化が見られたか確かめた。



ステップを意識していい動きになっている選手とあまり動かずやや緩慢な選手が分かれたのが興味深かった。

夜のミーティングではプロジェクターの調子が悪く急遽、講義内容を変更した。

「人の話をよく聞く」選手が伸びるということをクイズ形式で行い皆納得して聞いていた。

2日目の朝は恒例のモーニングエクササイズを近くの公園で行った。ちなみにまだ薄暗く、気温は4度。松本にしては暖かい。

トレーニングはTTC合宿組が合流したので昨日の動きの確認から最も厳しいランジトレーニングを行った。最後にランニングを組み合わせ、今回の動きを網羅した「自分を追い込む」メニューを4年ぶりに行い3時に終了した。おやつ(初日はだんご今日はシュークリーム)を食べつつ昨日見れなかった映像を見た。デ杯チームのモチベーションビデオでは皆感動！10秒くらい沈黙していた。(涙)

最後に確認でテニスのチーム対抗戦を行った。デ杯の映像を見たあとで皆気合の入ったゲームをしていた。

クーリングダウンをして、全日程終了。

今後も出来れば中学生(U14)対象でこの合宿は続けていきたいと思う。浜浦氏ありがとうございました。

長野県テニス協会 庭山 裕

