

2017年度NTC 地域合同合宿（JTA ワンコイン制度事業）に参加、引率
を終えて
新潟県・渡辺 圭太郎

日程 平成29年6月17日（土）～18日（日）

集合 17日（土）8：45

解散 18日（日）16：30

会場 味の素ナショナルトレーニングセンター（味の素NTC）

コーチ 櫻井 準人（男子ジュニアヘッドコーチ・JOC 専任コーチングディ
レクター）

ボブ・ブレッド、他

宿泊 味の素NTC 内アスリートビレッジ

参加者 北海道：（選手）宿田凜太郎 ・ 小坂 麻陽 （引率）黒田 裕太
東北 ：（選手）小堤康太郎 ・ 千葉 瑠子 （引率）田口 亮太
北信越：（選手）加藤 駿一 ・ 清水 瑠愛（引率）渡辺 圭太郎
関東 ：（選手）松岡 隼 ・ 丸山 麗菜 （引率）柵瀬 大吾
東海 ：（選手）眞田 将吾 ・ 虫賀 心央 （引率）後藤 理孝
関西 ：（選手）服部 伶矢 ・ 野村 美晴 （引率）坂口 雄二
中国 ：（選手）間野 由大 ・ 井上 佳苗 （引率）井上 靖
四国 ：（選手）武方 駿哉 ・ 中岡 咲心 （引率）中岡 紳治

スケジュール

6月16日（金）17：00～19：00 現地での自由練習

17日（土）8：45 集合

9：00～12：00 オンコート練習

14：00～17：30 オンコート練習

夕食後 英会話研修(JOC キャリアアカデミー主催)

18日（日）9：00～12：00 オンコート練習

13：30～16：00 オンコート練習

16：00 解散

練習内容

17日（土）

【午前】

- 1 走り方、歩き方、スキップ、ダッシュの動き
- 2 クロスコートラリー 50往復・両サイド
- 3 クロスコートラリー サービスラインより深く 8往復・4セット
- 4 ボレー・ボレー サービスラインでスプリットステップ 50往復
- 5 ボレー・ストローク 10往復・4セット
- 6 アレーのみでラリー
- 7 サービス練習

【午後】

- 1 ランニング ダッシュを混ぜて
- 2 ラリー ストレート50往復
- 3 2対1ラリー・ストローク2人対ストローク
- 4 2対1ラリー・ボレー2人対ストローク
- 5 2対1ラリー・ストローク2人対ボレー
- 6 2対2ラリー・ボレー2人対ストローク2人（コーチが入る）
- 7 ダブルス 10ポイントタイブレーク

18日（日）

【午前】

- 1 走り方の指導
- 2 ラリー ストレート半面50往復
- 3 クロスコート・アレーラリー 25球入るまで
- 4 ボレー・ボレー 10往復（フォア・バック交互）5セット
- 5 ストローク振り回し 1人20球入るまで
- 6 ボレー振り回し 1人20球入るまで
- 7 アプローチからネットプレー コーチとラリー
- 8 サーブ&ボレーで2対1ラリー ボレー対ストローク2人（コーチが入る）
- 9 ダブルス 必ずサーブ&ボレー

【午後】

シングルス タイブ레이크戦

〈 NTC 合宿を終えて 〉 新潟県・T&S 新発田 ITS 渡辺 圭太郎

まず初めに今回、このような機会を頂きましたことに感謝いたします。

味の素ナショナルトレーニングセンターでの合宿は、私にとって今回が初めてとなりますが、今回の合宿は子供達にとって貴重な経験になったと思います。

その理由は、まず宿泊場所がNTC内のアスリートビレッジ。要するにオリンピックでいう「選手村」です。普通のホテルではないのです。選手、関係者以外の入館ができない場所で、日本の代表選手が生活をしている所です。周りには人は全て何らかの日本代表レベルの選手で、その環境のもと、お風呂、食堂を共有できたのです。様々な選手がそれぞれ目標に向かってがんばっていました。こんな経験はなかなかできません。

今回のテニス合宿参加者は、そこから何かを感じたことでしょう。

次に、私も初対面だったのですが「修造チャレンジ」終了後、そのままボブ・ブレッド氏が合宿に参加していただいたことです。特にボブ氏は通常、男子選手しか指導しないそうで、女子の選手達はとてもラッキーだったと思います。

練習内容は非常にシンプルで「テイクバックの仕方、ラケットの振り方、体の使い方」など普段我々が注意していることと同じことを指導していました。やはり、基本が大切だということです。その指導の中で私が強く印象に残っているこ

とは、子供たちが少しでも手を抜いた行動をとると、必ず最初からやり直させ、できるまで繰り返し指導するという真面目さ、そして頑固さです。本当にやめません。やり続けるのです。

ドリル練習の印象は2対1の練習が多く、「とにかく走って打つ。相手のいるところには打たない。」ここを徹底して行っていました。選手はかなり厳しかったと思います。

その他、陸上競技のトレーナーによる、「歩き方、走り方の指導」、JOC キャリアアカデミー講師による英会話研修、JOC 栄養士による栄養指導も行われました。栄養指導では講義後の選手全員の夕食を写真に撮り、最終日に選手全員へプリントアウトしコメントも入れ、渡していただきました。

今回の合宿参加選手は16人でした。人それぞれ同じことから様々なことを感じ取るわけですが、今回体験したこの合宿で、子供達がどんなことを感じたのか、そして今後どう生かしていくのか、楽しみです。

最後に、繰り返しになりますが、このような機会を与えて頂き、とても感謝しております。ありがとうございました。私自身、今後の指導に役立て、「強い北信越」を目指し頑張っていきたいと思います。





【感想】

加藤 駿一 （新潟・T&S 新発田 ITS）

僕が味の素ナショナルトレーニングセンターに行って、思ったこと、学んだことは大きく分けて、三つです。

一つ目は、基本をしっかりやるということです。この合宿では、運良く、ボブコーチに教わることができました。そして、ボブコーチが言っていたことがこの、基本をしっかりやるということでした。僕は最初、基本はばっちりだと思っていましたが、やってみるとぜんぜんまだまだと分かり、もっと頑張らなきゃと思いました。

二つ目は、食事の大切さです。僕は食事はあまり気にしていませんでした。しかし、食事はテニスをやる上での土台だと分かり、その夜の食事では、言われたことを実際に試してみて、百点満点の食事をとれたので、すごくうれしかったです。

三つめは仲間の大切さです。僕はくり上げでこの合宿に参加したので、最初は一人ぼっちでした。しかし、みんなが声をかけてくれたり、自分から声をかけて、親しくなれるようになれました。だから、今度の全国大会がよりいっそう楽しみになれたのでとても良かったです。

このように、僕がこの合宿に行って、思ったこと、学んだことはまだまだたくさんありますが、この全部が今後の自分に役立つと思うので、もっともっと練習にはげみたいと思います。最後に、この合宿を企画してくださった皆様、そしてコーチの皆様には感謝したいと思います。ありがとうございました。

【NTC 地域合同合宿】 清水 瑠愛 (福井県・Fukui JTT)

☆試合結果

虫賀 心央さん 7-3 勝

丸山 麗菜さん 7-5 勝

井上 佳苗さん 6-7 負

眞田 将吾さん 4-7 負

加藤 駿一さん 6-7 負

宿田 凛太郎さん 6-7 負

☆ 反省

- 自分より、球の質がよかったり、スピードが速かったりする子がほとんどだったから、相手の力を利用して球を返せた。
- 上手に止まれなくて、クレークコートですべてしまった。
- 相手の強さに負けて、自分から攻めていくことができなかった。
- 自分なりに考えてプレーできた。
- 力で勝負せずに、相手のいやがることができた。

☆ 感想

多くの人ができない経験ができて本当に良かったです。施設内では、通りすがりにあいさつをされ、自分も見習いたいなと感じました。

他にも、カードキーをかざさないと入れないというシステムや、食事の採点をしてくれるタブレットなど、経験したことのないことがたくさんできました。ポブ・ブレッドさんにもアドバイスをもらえました。「サーブのバランスがいい」ということと、「なるべく下がらずにラリーする」ということです。これから、意識して練習したいです。自分のチームも、もっといいチームになるように、二日間で学んだことをみんなに共有してこれからも頑張りたいです！

☆ 今後に向けて

自分に足りないことは「力」だと思いました。だから、もっと筋力をつけ、スウィングスピードを上げてもう少し力強い球を打てるようにしたいです。改めて自分に足りないことがたくさん分かり、とてもいい機会となりました。これから生かし、北信越大会でいい成績を出してもう一度全国大会に出場できるよう、頑張ります！！

最後に、この合宿に関わってくださったみな様に感謝したいです。

ありがとうございました！！