

# JTA 北信越ジュニア強化合宿



2007年2月10日～12日

石川県辰口丘陵公園室内テニスコート

写真・編集責任 沢野唯志

## 参加者

JTA派遣コーチ 櫻井隼人 岩月俊二 畑山雅史

参加選手

石川県	斉藤 裕史	宮村 陸	斉藤 貴史	浅谷 奈那	玄田 楠南
新潟県	豊野 潤也	植木 千尋			
長野県	滝澤 裕也	牧野 菜摘			
福井県	牧田 和久	林 恵里奈			
富山県	羽倉 克樹	大島 志穂			
コーチ	平野 雅憲	庭山 裕	沢野 唯志		
	山本 藤乃	中川 清美	越中 修		
	浜口 国彦	伊東 敏宏	斉藤 政宏		
	天野 英介	前田 小由里			

# 合宿日程

<2月10日(土)>

- 12:30 集合、開会式
- 13:00~13:20 ウォーム・アップ&ストレッチング
- 13:20~16:20 練習(テクニカル「基本練習」)
- 16:20~16:50 体力測定
- 16:50~17:00 クーリング・ダウン&ストレッチング
- 18:00~21:00 夕食、ミーティング

<2月11日(日)>

- 6:30~ 7:30 体力測定
- 7:30~ 8:15 朝食、準備、宿出発
- 9:00~ 9:20 ウォーム・アップ&ストレッチング
- 9:20~11:50 練習(体力測定:メディシン・ボール投げ3種類含む)
- 11:50~12:00 クーリング・ダウン&ストレッチング
- 12:00~13:00 昼食
- 13:00~13:10 ウォーム・アップ&ストレッチング
- 13:10~16:50 練習
- 16:50~17:00 クーリング・ダウン&ストレッチング
- 18:00~21:00 夕食、ミーティング

<2月12日(月)>

- 9:00~ 9:20 ウォーミング・アップ&ストレッチング
- 9:20~12:50 練習
- 12:50~13:00 クーリング・ダウン&ストレッチング
- 13:00~14:00 昼食、閉会式



練習風景

# 合宿に参加して

富山県 大島 志穂



櫻井コーチの熱血指導

私は、この合宿を通していろいろなことを学ぶことが出来ました。

オン・コートの練習では、櫻井さんにほとんどサーブを中心として、ストロークなども教えてもらいました。岩月さんには、体の使い方を教えてもらいました。

櫻井さんに教えてもらったことは、主に基本的な動作です。私は、テニスの基本的な動作なんて最近ぜんぜん考えずに技術的なことばかり練習していました。だけど、櫻井さんの分かりやす

い指導のおかげで基本的なことを丁寧にするのもとても大切なことなんだなあと思いました。これからは、技術的なことばかりじゃなくて基本的なことも練習していきたいと思います。

岩月さんには、体の使い方を教えてもらい、肩甲骨や骨盤の使い方など普段はまったく練習しないことをしました。始めは、こんなことをして何か意味はあるのかな？と思っていたけど、岩月さんの話を聞きながらやっていくうちに、こんなふうに使おうということはとても大切なことなんだなあとはじめて思いました。

ミーティングでは、櫻井さん、岩月さん、畑山さんの話を聞きました。

櫻井さんの話で、特に印象に残ったことは「自分が当たり前。やるかやらないか、やれば強くなる。」それと、「感謝する」ということです。櫻井さんの話を聞いて私は、どんな時でも積極的に！どんなトレーニングや練習でもやりきろう！と思いました。それと、コーチの方やお父さん、お母さん、常に周りにいる人に感謝したいと思います。

岩月さんの話を聞いて思ったことは、やっぱり「体の使い方」ということはとても大切なことだということです。重心や大転子など少し難しい所もあったけど、聞いているとテニスをしていくうえでとても重要なことなんだなあと思いました。練習で理解できなかった所を、ミーティングで岩月さんの話を聞いてよく分かりました。そして、今後の自分の練習でサーブを打つ時やストロークを打つ時に、肩甲骨や大転子、何よりリラックスを思い出して意識していきたいです。

畑山さんの話では、「自分を高めるためにライバルが必要」という言葉が印象的です。私は、出来れば誰にも負けたくないし、ライバルということをもっとしっかりと考えていませんでした。でも、いろんな人と出会っていろんな人と試合をして、勝っても負けても次につなげる！そして、ライバルを見つけることも強くなるために必要なことなんだなあと思いました。

私は、この合宿に参加することが出来て本当によかったです。自分が知らなかったことやテニスをするうえで必要なことなどをたくさん学ぶことが出来ました。櫻井さん、岩月さん、畑山さんから教えてもらったことを忘れないようにしたいです。今回の合宿で学んだことをこれからの自分の練習に生かしていきたいと思います。それと、もっともっと自分のために努力してがんばっていきたいです。そして、3日間、いろんなことを教えて下さった櫻井さん、岩月さん、畑山さん、そしてコーチの方、この合宿に参加されたみなさんに感謝したいと思います。

# 合宿に参加して

長野県 滝沢 裕也

ぼくは、この合宿を通して、これから何をしていけば良いかを見つける事ができました。それは、バランスの取れた食事の大切さと、強くなる体力作りの大切さでした。

オンコートの練習では、サーブを中心に桜井さんの指導を受けました。テニスでの基本的な動作を詳しく説明してくれました。この練習で初めて知った事や新しく発見した事がありました。

岩月さんには、体をしっかりと使った動作や、骨ばん、けんこう骨の動かし方を教えてもらい、それをテニスにどう生かしたらいいのかなどのアドバイスもいただきました。ぼくはこれまで、筋肉痛はなったことはあったので筋肉については考えたことはありませんでしたが、骨の動きなど考えたことなんてありませんでした。

夜のミーティングでは、桜井さんにこれからどのように練習したらよいかなど、テニスに重要なぼくが一番知りたいと思ったことを、実際に映像を観て分かりやすく説明してもらいました。

岩月さんには、体について教えてもらいました。正しい体の重心の



## 使える身体を理論的実践的に

位置をどうしたらうまく使い、けがをせず、しっかりとしたバランスが取れるかなどを資料を見ながら説明を受けました。食事の大切さについても話がありました。ぼくは、油物があまり食べれないので、しっかりと食べて体に不足する栄養素がないようにしたいと思いました。実際にこの合宿で、ぼくと同じ年の男子が朝食をしっかり取っていたのを見て、反省させられました。強くなるにはまず、体を作ることだと思いました。勝つためにまずはバランスの取れた食事を取り、基礎体力を付け、夏の暑さに負けない体を作りたいと思います。

最後にこの二日間、いろいろな事を教えてくださったコーチの方、サポートして下さった方々に感謝したいと思います。ありがとうございました。



ミーティングでは、熱心な質問が多く出された

# ミーティングノート

新潟県 植木 千尋

合宿 ~ 1日目 ~ 2/10

サブ ① コンチネンタル  
② リラックス

手打打 <sup>のり太なく</sup> ③ バランス  
て体打打 ④ スイング  
⑤ あい

がんばるスウ?  
何をがんばるの?  
どうやってがんばるの?  
どのくらいがんばるの?

1. 1人1人 自己管理 自立 テニスの打つ量  
ちょっとやるコがあるはず!!

2. 共通・ルール

1) kei 12才6ヶ月 (男) 2002年 空間  
フランス 14才 ヤングスタ

2) 人間性 バスライン上 積極的 リラックス + バランス  
173cm 195cm 60kg ATP

3) 人間性

4) リラックス バランス swing  
コミュニケーション重要

**「体の使い方」**  
- 使えぬ身体

2/10

**北信越合宿 ~ 2日目 ~**  
無理せず、できるところをコツコツと...

予習 - 授業 - 復習

練習 warm UP - 練習 - cool down

**良い習慣** ♥♥♥♥

計画

1) 準備  
2) 準備トナメント  
3) 調整  
4) トナメント  
5) 休息

ホツクてもやるがやらないかが  
大切!! やるコが超重要!!

なつたらポイント練習  
をやる!

! スキル!  
ホム: スキル & クロススキル  
が大事!

