

関東ジュニア強化合宿Ⅰ報告書

鷲田 典之

関東ジュニア強化合宿Ⅰを下記の通り実施致しましたのでご報告致します。

記

- 実施日 : 2007年11月9日(金)～11日(日)
場所 : アポロコーストテニスクラブ
千葉県長生郡白子町中里5357-1
参加者 : 17歳以下の都県代表ジュニア各2名、男子16名・女子16名
指導者 : 強化普及本部より榎本本部長、高木副本部長、飯田副本部長
K T A強化コーチ
野村(神奈川)
中山、金坂(千葉)
石田(埼玉)
中澤(群馬)
角田(山梨)
石川(茨城)
中澤(栃木)
鷲田(東京)
山本トレーナー(S&Cトレーニング指導)
- オンコート技術指導

実施内容 :

今年度の強化合宿は当初Ⅰ・ⅡについてはJ T A派遣コーチおよびS & Cコーチによる指導を受け、強化合宿Ⅲにおいては関東の強化コーチがⅠ・Ⅱに学んだことを指導するという予定であった。しかし、J T A派遣コーチについては日程の都合上、強化合宿Ⅱ・Ⅲに指導に来ていただくことになった為、強化合宿Ⅰについては関東の強化委員でオンコート指導を行うこととなった。そこで関東協会の代表として鷲田が中牟田杯の視察に行き、そこで行われた教育プログラムに沿った内容の指導を行った。

今回は天候が悪く、土曜日と日曜日の午前中は雨の為、外のコートは使用できなかった。インドアコートも大変混み合っていた為、他の団体があまり利用しない早朝(6:00～8:30)や夜間の時間帯を使用して練習を行った。

コート面数があまり確保できなかった時間帯については山本トレーナーによるトレーニングやトレーニング講義をオンコートと交代で行った。

練習時間はどうしても短くならざるを得なかったが、突然の練習時間変更にも拘らず各都県の強化委員の協力により質の高い練習ができたと思う。今回は「状況判断と打球の対応選択」をテーマに練習を行ったが、参加したジュニア達も熱心にテーマに取り組んでくれたと思う。

内容詳細 :

11月9日(金)

20:30 現地集合。榎本本部長よりご挨拶。鷲田から合宿の日程と内容の概要について説明した後、選手全員に自己紹介と目標を述べさせた。

21:30 終了

11月10日(土)

6:00 ロビー集合

6:15 練習開始

山本トレーナーによるウォーミングアップとストレッチ

6:45 インドア 7面を使用して、ミニテニスからストレートストロークの後、半面ストレートでネットをしたらダッシュでボールを取りに行き、アウトしたらスクワット 6回を行うというペナルティ付で 2分間でポイントを競い合い、7面全体でアップダウンした。「状況判断と打球への対応選択」をテーマにしているため、6回目からはノータッチエースは 2ポイント獲得というルールを加えて行った。

8:00 練習終了

8:15 朝食

12:00 昼食

14:00 女子チーム：インドア 4面使用でオンコート練習

男子チーム：ミーティングルームで山本トレーナーによるトレーニングと講義

オンコート練習はウォーミングアップの後、2対1の練習

・2人の方がクロスに打ち続け、1人の方がコースを変える

・1人の方がクロスに打ち続け、2人の方がコースを変える

15:30 終了

17:30 夕食

18:30 女子チーム：ミーティングルームで山本トレーナーによるトレーニングと講義

男子チーム：インドア 4面使用でオンコート練習

20:00 終了

11月11日(日)

6:00 ロビー集合

6:15 練習開始

山本トレーナーによるウォーミングアップとストレッチ

6:45 インドア 7面を使用してミニテニスからストレートストロークの後ポイント練習

・フォアのクロスからのポイント

・バックのクロスからのポイント

・フォアのストレートからのポイント

・バックのストレートからのポイント

8:30 終了

8:45 朝食

10:30 ミーティング

11:00 男子 4面、女子 3面を使用して練習

↳

12:00 男子 8面、女子 8面を使用してマッチ練習

↳

13:30 練習終了

14:00 昼食

15:00 解散

以上