

2007関東ジュニア強化合宿 報告書



2007年11月30日(金)から12月2日(日)

於：千葉県長生郡白子町

指導者	丸山 薫	JTA・NTC テクニカルコーチ
	山本	トレーナーS&C コーチ
	田中	メンタルコーチ
	都県強化コーチ	8名

11月30日(金)

20:50 ミーティング

榎本委員長あいさつ：いろいろな人が君たちの参加についてサポートしている。都県の代表としてふさわしい態度でこの合宿に臨んでほしい。

田中 メンタルコーチ

1、心理的競技能力診断検査を実施

2、講義

テニスが強くなるために

技術：今日は調子が良い悪いだけでなく、動きのメカニズムを理解できるくらいまでになること。

体力：絶対に必要不可欠

メンタル：自己表現、コミュニケーションの力

戦術：攻め方、技術、ショットの出し方など

栄養：食べなくてはいけない、食べるのも選手の仕事

生活：テニス中止の生活、遊んでいる暇はない。

サンブラスの言葉「引退してやっと友人たちと同じことができるようになった」

テニスという競技を理解する

オープンスキル：状況判断が大事

いろいろな要素が必要：

技術、体力、戦術、食事、コンディショニング

英語

自己表現力

自分を信じる、自分のテニスをする

テニスはひとりで戦う、交代要員はいない

足りないものは試合後に練習、トレーニングで補う

ミス、負けを受け止める

ポイントを取りにいけるか？大事なところでポイントが取れる。

レベルがあがるということ

ボールのスピード

戦術

動き

タフさ etc.

メンタル面の基礎・・・行動を起こさないことが究極の失敗

自信を持つ

常に挑戦すること
常にあきらめないこと
自分を知る
目標を立てる

オリビエ・ロクスの例（ベルギーの選手）

現役、身長は165センチで最高ランク24位 身長は理由にならない
自分を知る・・・知ることによって、何を自分がしなくてはならないか明確になる
知るためには

テストを活用
コーチに分析してもらう
常に自分の身体への意識を持つ

日記をつける 毎日：どういふことをしたか、感じたこと、考えたこと
試合の日：うまくいった点、だめだった点、相手の特徴など
世界で戦っている選手を参考にする

サッカー、野球、ゴルフ、水泳他

錦織 圭選手は特別か？

10代前半で海外へ、常に世界への扉をノックし続けて、開いた。

12月1日(土)

06:45 フロント集合

海岸に移動して山本トレーナーの指示のもとランニング、ストレッチ、ダッシュ等を実施

08:45 テニスコート

山本トレーナーの下 ウォーミングアップ
ランニング、ストレッチ、スキップ、ステップ等

09:30

丸山コートのもとで練習開始

ショット・マネージメントを身に着けること
いろいろなボールを打つこと
同じショットを2度続けないこと
ネットより高い打点で攻撃へのチャンスをつかむこと

ショート・ラリー

ラリー：コートの中に立ってラリーする、コートの外に出ない、バック・スイングを

小さくする、浅いボールに出来るだけはやく反応して、攻めていく。
相手が浅くバウンドの高いボールをくれたら、ジャンプして出来るだけ高い打点で
打ち込みに行く

11:30 山本トレーナーの下でクール・ダウン

13:30 山本トレーナーのもとで午後のウォーム・アップ



13:55 丸山コーチと練習

バドミントン形式のタッチショット

距離の長い1対1のボレー・ボレー

相手が浅くバウンドの高いボールをくれたら、ジャンプして出来るだけ高い打点で打ち込みに行く・・・逆にやられたら、無理にパスを狙うよりも、確実に前に落としてつなく。高い打点を与えずに、相手がタッチショットになるように仕向ける。

この内容中心のパターン練習

16:30 山本トレーナーとクール・ダウン

19:00 ミーティング

山本トレーナーの講義 別紙2枚参照

丸山コーチとヨーロッパ・ジュニア選手権のDVDを見ながら、トップ選手の動き、攻め方、守り方を視聴。

12月2日(日)

06:45 フロント集合

海岸に移動して山本トレーナーの指示のもとランニング、ストレッチ、ダッシュ等を実施

09:00 テニスコート

山本トレーナーの下でウォーム・アップ

丸山コーチと練習

バドミントン形式のタッチショットの練習

距離のある1対1のボレー・ボレー

ラリー：ネットより高いボールは高いところで打つことを見逃さない。

ドリル練習：バウンドの高いボールをクロス、逆クロスに打ち分ける

パターン練習：バウンドの高いボールを打ち込む ネットに行く

ジャンプしてでも高い打点を得ることが必要

対抗策 ゆるいボールで落とす

いったん守りのショットの後、パスのチャンスを狙う

13:20 山本トレーナーとウォーム・アップ

13:30

丸山コーチ サーブの練習

大切なのは切れのあるサーブ、変化のある回転の多いサーブ

くいこむ、にげる、etc.

アンディ・ロディックは2000回転/分のサーブが打てるからすばらしい

・・・・コース打ち分けのサーブ練習

その後時間までタイブレークのゲーム

クール・ダウンののちテニスコート上で閉会式を行い終了。

別途 選手アンケート添付