

期日 平成24年 12月7日(金)～9日(日)
会場 長野県松本市芳川 南部屋内テニスコート(砂入り人工芝4面)
宿泊 松本市 ニューステーションホテル

目的 11才、12才で取り組むべき課題と選手としての心得を伝達する。(指導者講習も行う)



講師 櫻井 隼人 (JTA ワールドジュニア男子チーム監督)
森 智史 (JTA フィジカル担当コーチ)

参加選手 [男子] 12名

田中 瑛士、荻谷 一樹(新潟) 砂田 正樹、加田 新(富山)
河野 甲斐、吉野 郁哉(石川) 矢崎 莊汰、永田 大空(福井)
丸山 隼也、牛越 陸、小嶋 悠生、平林 幸史朗(長野)

[女子] 12名

内藤 祐希、上田 夏帆(新潟) 谷井 涼香、田畑つぐみ(富山)
藤木 菜穂、河内 志保(石川) 梅田 優香、吉村 真希(福井)
中村 結、小林 明香里、川島 和奏、水野 凜(長野)

県代表コーチ 平野 雅憲、前田 小百合(富山) 阿部 丈晴、尾崎 常博(新潟) 山本 昌孝(石川)
天谷 英介、山村 好孝(福井) 斉藤 政宏、庭山 裕(長野)

スケジュール・内容

- 7日 13:00 集合 ウォーミングアップ、柔軟性チェック
14:00 男子テニス グリーンボール ミニテニス、利き手の逆手で
ボレーボレー、ネットしない 20球ノーミス
サービスコートでの応用練習 ハーフボレー対ボレー
ストロークラリー、1分ノーミス、フォア・バック交互、ターゲット
女子フィジカル バランス、判断、
15:00 男子と女子 入れ替え
16:00 ダブルスポイント
16:45 クーリングダウン。 宿舎へ
18:00 夕食後、ミーティング 栄養と睡眠、錦織圭の場合

- 8日 7:00 起床、朝食後コートへ移動
 8:45 ウォーミングアップ
 9:15 櫻井講義（指導者対象） 森 トレーニング
 10:00 櫻井 テニス 森 講義
 10:45 男子 テニス（粘り強くラリー） 女子 フィジカル（反応、ダッシュ）
 11:30 女子 テニス 男子 フィジカル
 12:30 昼食 13:55 ウォーミングアップ *松商学園 諱、西脇
 14:55 男子テニス（対松商生） 女子フィジカル（コーディネーション3種類）
 15:00 女子テニス 男子フィジカル
 16:00 テニス（ポイント、ダブルス）
 17:00 終了、宿舎へ
 18:10 夕食、ミーティング（基本の考え方、世界のジュニア映像、フィジカル映像—評価）
- 9日 9:00 ウォーミングアップ *松商学園 蓑輪、土屋、角田、一柳
 9:30 全員シャトルラン（トップ107、ボトム63）
 9:50 男子テニス（ボレーボレー、2対2、チーム戦、前衛、後衛、サーブからの展開）
 女子フィジカル（コーディネーション、ボールキャッチ）
 10:30 女子テニス 男子フィジカル
 11:45 昼食 13:00 ウォーミングアップ
 13:30 テニス 男子2対2、対松商生、 女子1対1ポイント
 15:15 クーリングダウン、ストレッチ 15:30 終了

感想 ゴールデンエイジと呼ばれる年代に習得しておくべき課題をテクニカルの部分には櫻井氏、フィジカル
 の部分は森氏が担当し3日間の日程にて合宿形式にて行った。昨年より人数を倍に増やしての開催
 で多くの選手が経験値を上げることが出来た。昨年参加の選手は4名で20名は初参加であった。

コーチの方々には4面で24人をコントロールして頂き、とても充実した合宿となった。

選手諸君には今回の合宿で学んだ、習得していてやっとプレーヤーとしてのスタートを切れる基本
 ともいえるテーマを続けて練習してもらいたいと思います。

2日目にはインターハイダブルス優勝の松商学園の諱君、西脇君、3日目には1年生の土屋君、蓑輪
 君、角田さん、一柳さんがヒッティングとして参加、選手達にはいい刺激となった。

指導者講習会としては悪天候もあり6名の参加で、引率コーチを含めても10数名でやや少なかった。
 今回最年少は4年生、上は中1の早生まれなので、やや体力差はあったがパワーよりも俊敏さやコン
 トロールが求められていたので皆積極的に楽しく取り組んでいた。

選手を育てる土台となるテーマのこの合宿はぜひ毎年開催してもらいたいと思います。

今年のインターハイで活躍した選手達もこの合宿の経験者であることを考えても、継続することが
 未来に繋がると思います。

連日氷点下となった今回の合宿にご尽力いただいた皆さんに感謝致します。