

JTA 地域強化 北信越ジュニア合宿 に参加して

新潟県 田中 瑛士

僕がこの合宿で特に学んだことは、技術面で一つ、身体面で一つ、全体を通して一つあります。

技術面で学んだ事は、「もっとゲームの内容を工夫する」ことです。これは、ナショナルコーチの櫻井コーチから、この合宿を通してずっと言われてきたことです。例えば、相手にふられた時にもっと高いボールを使ったり、深いスライスを打ったり。ラリーになった時に自分と相手との距離を変えたりと、自分では今まであまり意識していなかった事をすごく「なるほど」と思いました。

身体面で特に学んだ事は、自分が思っていたよりも体力・フィジカル・バランスの力が足りないという事です。三日目にシャトルランをやった時は自分の予想した回数を全然下回ったり、森トレーナーのトレーニングがあまりできませんでした。「もっとしっかりトレーニングしないと！」と思いました。柔軟性は割とよかったので、毎日やっている風呂上りのストレッチをこれからも続けていこうと思いました。

全体を通して特に学んだ事は、もっと上手な選手のやっているプレーを盗む事です。この合宿は、各地のトップ選手のプレーを見ることができるので、とても参考になるすばらしいプレーがたくさんありました。この人達がやっていたすばらしいプレーを僕もたくさんできるようにしたいです。

また、練習の内容は、

アップ

↓

テニス ・グリーンボールを使った遊びのようなポイントやゲーム
・だんだん距離を遠くして、ラリーやボレー・スマッシュなど
・コーチの球出しや試合 など

↓

トレーニング ・みんなで歩くリズムを合わせるコーディネィングトレーニング
・反応を早くするトレーニング
・下半身を鍛えるトレーニング
・定位能力を鍛えるトレーニング など

をしました。今後の練習にも取り入れていきたいです。

今回の合宿は、練習会を運営する方々、たくさんのコーチの方々、宿やミーティング会場を使わせてくれた方々など、いろいろな方々のおかげで開催することができたので、感謝して、もっとよいプレーができるように努力します。

まずこの合宿では、いろいろなアップを教えてくださいました。のぼすじゅうなん系リズム系ダッシュ系など知らないアップもたくさんありました。

練習では、まずグリーンボールを使った遊び系の練習でした。楽しみながら、スライスやドロップなどが身に付いていってすごいと思いました。ふつうのラリーでは、1分間ネットをしないで打つというルールでネットをせずに続けられたので良かったです。でも、サービスラインより深く打つ練習では浅い球が多かったので体を使って打てるようにするということが分かりました。

そして、2日目にはもっと自分から積極的に攻めてネットプレーに出たり、チャレンジするという事を学びました。

夜のミーティングでは、5大栄養素を教えてくださいました。5つそろって食事が出来ているということも学びました。

ホテルでは、1人部屋で朝起きられるか心配だったけどしっかり起きたので良かったです。ほかの県の人とも仲よくなれたので良かったです。

2日目や最終日の練習には、高校生も来てくれてすごく勉強になったし良い練習になったと思いました。

最終日のトレーニングでは、シャトルランをしました。つらかったけどあきらめずに出来たので良かったです。

これからは、自分に負けず、ルールを守り相手を尊敬してテニスをしたいです。それから、5大栄養素をしっかりとって、ミスをこわがらずにどんどんチャレンジしていきたいと思いました。

この合宿に関わっているコーチや協会の方ありがとうございました。この合宿を生かして、これからの試合もがんばっていききたいと思います。ほんとうにありがとうございました。

北信越地域ジュニア強化合宿の感想

永田 大空

まずこの合宿で感じたことは、ナショナルコーチの櫻井さんとS&Cコーチの森さんにテニスの基本や体づくりとかのことを色々教えてくださいました。

この強化合宿では北信越のトップの人とかでも打ち合えたり一緒にホテルにとまったり出来てよかったです。

森トレーナーには色々なトレーニングのしかたやストレッチを教えてくださいました。コーディネーションの7ていぎも教えてくださいましたし材料となる栄養素を教えてくださいました。

1日目は半日の練習で最初はグリーンボールで遊んだりしたけどいい練習になりました。

構座では、ゲームの事を詳しく教えてくださいました。

森トレーナーには、体のイメージやエネルギーとなる栄養素や材料となる栄養素、良い食事のことを教えてくださいました。

2日目はポイントをやって全く入らなくてポイントを取れなかったけど後は入るようになりました。トレーニングはバランスをやりました。最後は押しずもうをしました。

構座では、テニスでふつうな事だけど大事なことを教えてくださいました。錦こり選手の攻め方を教えてくださいました。

森トレーナーにはカラダ作りについてと言うことについて教えてくださいました。大事なことは持久力、じゅうなん性コーディネーションのう力ということです。コーディネーションの7定ぎも教えてくださいました。識別、連結、バランス、定位、反応、変かん、リズムが大事だということが分かりました。

すごく楽しかったし3日間すごく早く感じてびっくりしました。

北信越地域ジュニア強化合宿

長野県 小林 明香里
(Team Hero)

1日目 集合13:00~17:00

写真撮影から始まり、強化合宿がスタートしました。

櫻井コーチと森コーチに指導していただきました。男女別に別れて練習しました。森コーチは1日目、「バランス」についてみんなでトレーニングしていきました。おもしろいゲームもやりながら、とても楽しくできました。櫻井コーチはまず、「遊ぶ」ということから、教えてくれました。ネットをしないようにラリーをしたり、そして、ルールもつけながら、ちょっとしたゲームなどもやっていきました。最後は、男子 vs 女子でポイント練習をやりました。この勝負は男子が勝ちました。

2日目 開始9:00~17:00

2日目、森コーチは「反応」と、ボールを使ってキャッチしたり、上下違う動きをする、「リズム」をつかったコーディネーショントレーニングをやりました。上下違う動きをするリズムのトレーニングは、夜のミーティングで発表しました。見事女子が勝ちました。

櫻井コーチはまず、「頭を使え」ということを教えて下さいました。「女の子はできる事しかやらないから、もっといろんなことを挑戦してやった方がいい。」と、少し厳しいことをおっしゃいました。午後には、松商学園の西脇さんと、諱さんが来て下さり、私たちの相手をして下さいました。ポイント練習をやると言ったとき、「自分より強い相手なんだから、頭を使ってやること。」と言われたので、それでみんなが頭を使ってポイントをやっていました。

3日目 開始9:00~16:00解散

3日目、森コーチは、「定位」について、トレーニングしていきました。dishをつかってボールをキャッチしたり、体を使ってボールをキャッチしたりしました。「反応」もまじめながら、ダッシュしたり・・・。最後までとっても楽しくできました。

櫻井コーチのでは、3日目もまた松商学園の4人の方が来て下さって、私たちの相手をしていただきました。今日は、ダブルスもやりました。頭を使いながら、ポイントをやっていました。3日目は、ポイント練習を中心にたくさん練習しました。

ミーティングを通して、教えてもらったこと・勉強になった事

櫻井コーチから教えてもらったこと

- ・相手・ルールがあればどこに行ってもテニスができる
- ・プレッシャーに弱い人は、相手に負けるんじゃなくて、自分に負ける
- ・女子には戦術がない。発想力がないと、プロにはなれない。もっと遊び心をもつ。
- ・しぶとく攻め、しぶとく守る
- ・チャンスは勇気をだす
- ・時間を奪う、時間を作る
- ・ボールに操られない
- ・常に予測し、決断を下す
- ・自分が苦しいときは、相手も苦しい

と、いうことが、とても勉強になりました。

森コーチから教えてもらったこと

- ・好き嫌いせずになんでも食べる！！
- ・食事と睡眠と運動が大切！！
- ・持久力、柔軟性、コーディネーション能力が大切
- ・識別、連結、バランス、定位、反応、変換、リズムが、コーディネーションの7定義というのが、とても勉強になりました。

この合宿を通して、仲間とは・・・

まだ知らない友達がいたのですが、3日間でお互いに相手のことを良く知ることができました。

友達と協力しあいながら、より仲良くなることができました。

感想

この3日間、とってもたくさんのご指導していただき、ありがとうございました。
いい友達にも出会え、そしてとても勉強になることをたくさん教えていただきました。

その経験をいかし、これからももっと練習し、よりよいものを作り上げ、自分のものにしていきたいと思います。そして、強くなりたいです。

ご指導本当に、ありがとうございました。

私は今回の JTA 北信越地域ジュニア強化合宿に初めて参加させていただきました。
私は、この三日間、楽しく有意義に過ごせたと感じています。
ふだんは、大会で戦うライバル達と一緒に練習ができることはあまりないので、私にとって特別ですごく短い三日間でした。
櫻井コーチのレッスンも特別で、達成感のあるレッスンでした。
森コーチには練習前のウォーミングアップやコーディネーショントレーニングを教えてくださいました。
ウォーミングアップは、楽しみながら自然と体がほぐれていきました。
コーディネーショントレーニングは、聞きなれない名前ですが、バランス感覚や反応を良くするためのトレーニングです。
仲間たちと一緒に楽しくやることで、少しきついトレーニングやストレッチも楽しく感じました。
櫻井コーチには、プレー内容についていろいろと教わりました。
どの言葉にも深く納得できるようなことばかりで、毎回毎回のレッスンは、とても内容の濃いものでした。
そして、ポイント練習が多く、チームと協力が必要だったり、相手を女子だけに限らず、男子とも勝負をしました。
今の私にはもっといろんな技、スライスやドロップショットなど、様々な手を使っていく必要があり、これからの試合でも使いたいので、ホームコートでもきちんと気を付けながら練習したいと思いました。
毎日、コーディネーショントレーニングとテニスを繰り返していたので、筋肉痛にもなりました。
夜、部屋で友達たちと「足が痛いよね」と筋肉痛の話をしました。
なんだか筋肉痛もうれしく思いました。そんな三日間はあっという間に終わってしまいました。
それだけ、テニスや、友達と触れ合うことに夢中になっていたのだと思います。
主催してくださった方々、櫻井コーチや森コーチ、引率してくださった阿部コーチに感謝致します。
ありがとうございました。
小6 上田 夏帆

阿部 文晴
マリブルレーテニススクール