

北信越テニス協会海外遠征事業

タイ・バンコク遠征 3日目・4日目 (2017/12/25~26)

12月25日 (3日目・キャンプ2日目)

※一日の流れ

8:30 フィジカルトレーニング

9:00 講義とオンコート

テーマ (ラットショットとイージーボレー)

12:45 講義とオンコート

テーマ (ステルス・To the Backhand・ダウンザライン to ダウンザライン・サービスリターン)

14:15 サーブ

テーマ (ナチュラルスピンサーブ)

16:00 ダンス

自分を表現する



12月26日 (4日目・キャンプ3日目 雨)

※1日の流れ

9:00 フィジカルトレーニング

10:00 サービスリターンの技術と思考

10:45 スライスのデモンストレーション

11:45 リターンのオンコート

14:00 戦術のオンコート

16:00 講義 (メンタルの確認)



1日目から3日目はまずキャンプの下地作り、戦術練習の意味を理解し意識する講義と、オンコートが行われました。下地とはいえ、このキャンプのテーマ「良い習慣」になるために、各自意識を高めなければなりません。

良い習慣、いい選択がテニスでも、日常生活でもできるように、テニスプレーヤーとして行動してもらいたいと思いますし、14歳以下のこの年代は意味が分かれば持続できると思います。