

北信越テニス協会海外遠征事業

タイ・バンコク遠征 7日目・8日目 (2017/12/29~30)

12月29日 (7日目・キャンプ6日目 晴れ)

6:15 エクササイズ・講義

9:00 コンディション

テーマ (おしりの筋肉に力をため、発揮)

10:00 オンコート

テーマ (シチュエーションを決めての球出し・ボレー)

14:00 ボール出し

テーマ (ボレー)

15:00 サーブ・リターン

15:30 ポイント



12月30日 (8日目・キャンプ7日目 晴れ)

6:15 エクササイズ・講義

9:00 フィジカルトレーニング

10:00 シチュエーション：フォア3球コンプリート

11:00 ボレー

11:30 ポイント練習：フォア3球コンプリートからのポイント

14:00 ポイント練習 (ダウンザライン to ダウンザライン)

15:00 サービス・リターン

15:30 ポイント



一昨日までの雨が嘘のような晴れが続いた2日間でした。キャンプ4~7日目は実際に打つボールをシチュエーションに合わせて選択できるかが課題。モヤモヤしていた内容が、少しずつ結果につながってきました。

いまままで癖のように出ていたボールが、正しい選択をすることで、ポイントにつながる事が実感できて来たと思います。選手の体調面ですが、タイの気候に慣れてきたのでしょうか、段々と元気になって、選手同士のコミュニケーションも良好だと思えます。



新潟県 阿部 丈晴