

北信越海外遠征レポート No.2

12月25日(火) 練習2日目

- 8:30 フィジカル: パワーポジション
- 9:30 オンコート: フォアバックのブレイクキング
- 10:30 ラットショット 講義 → コート
- 12:30 ボレー: イージーボレー
- 14:00 講義: どの様なプレーヤーを目指したいか
- 14:20 戦術: ダウンザライン→ダウンザライン
- 15:00 サービスリターン
リターンの技術と戦術
- 16:00 ダンス
- 19:00 クリスマスパティー



12月26日(火) 練習3日目

- 8:30 フィジカル
- 9:30 明日からのプログラムの説明
- 10:30 ボレー
- 11:00 オンコート: 戦術プログラム
- 13:00 サービス: 鈴木貴男プロの講義
- 14:30 テニスIQ ディスカッション
- 15:30 オンコート: テニスIQ



(2日目・3日目を終えて)

キャンプのファンデーションが前半3日間で終了します。この期間の内容を理解できるかどうか、明日から始まる練習が充実したものになるかが鍵になります。2日目はフォアハンドとバックハンドでいかに厚みを使ってクロスに正確に返球できるか、常に状況を意識して練習しました。午後はリターンの重要性を理解し、そしてこのキャンプ前半のお楽しみ表現力を養うダンスレッスンが開催されました。

3日目はファンデーションの最終日、今回の最大のテーマであるテニスIQの説明とオンコートでの金子プロと鈴木プロによるデモンストレーションが行われました。実際にプロが戦術のデモンストレーションをすることで、選手にもイメージが出来たと思います。

2日目の夜に発熱、3日目の朝にじんましんのなどの病気が発症しましたが、病院の設備が日本と変わりなく、保険も適用もスムーズに行われました。(阿部)