

北信越海外遠征レポート No.1

12月23日(月)

移動日

- 12:40 東京駅新幹線南乗換口集合
- 13:33 東京駅発(成田エクスプレス)
- 15:00 成田空港タイ航空カウンター集合
- 16:00 出国手続き
- 16:30 離陸(約1時間のディレイ)
- (以下現地時間)
- 23:00 タイ・スワンナブーム空港到着
両替・コンビニにて買出し
- 25:00 ホテル到着・解散



12月24日(火) 練習1日目

- 7:00 朝食
- 8:30 オリエンテーション
- 9:15 アイスブレイク
- 10:00 方向性と共通認識の説明
- 10:30 メンタルタフネス
- 11:00 フィジカル(オンコート)
- 12:00 昼食
- 13:00 講義(インパクト)
- 13:30 講義(ウインドミル・フェイスアップ)
- 13:50 オンコート(インパクト・ウインドミル
フェイスアップ)
- 16:10 プールパーティー
- 18:15 夕食



(1日目・2日目を終えて)

今回は東京駅で全員が合流したおかげで、成田到着後スムーズにチェックインできました。過去2年より1年下の年齢の引率ですが、男子選手が元気で驚きました。

深夜1時(日本時間3時)にホテルに到着し、慌てながら就寝。2日目を迎えました。2日目の朝は、前日が遅かったため、朝食前のミーティングは中止にして、就寝時間を確保、そのおかげか練習1日目は最後まで集中できたと思います。

今日のテーマはインパクト、ラケットインパクトの場所で重いボールを作ります。選手は講義で受けた内容を実際のプレーで表現します。もくもくと取り組む選手、好きなことをしてしまう選手様々です。

食事ですが朝はバイキング、ランチ・ディナーは日本食、とても栄養のバランスが整っています。選手として摂らなければいけない物を選んで食べれるか。今回の講義でも栄養のバランスはテニスに必要と伝えています。