

北信越海外遠征レポート No.6

1月3日(金) 練習10日目

- 6:15 0時限 コンディション
 9:00 ルーティーン：バックスライスの処理
 ショートクロス
 ドロップショット、ドロップ返し
 9:30 ストローク：TO THE BACKHAND → ラットショット
 10:10 ストローク：TO THE BACKHAND → バックハンドストレート
 10:30 ININ：フォア回り込みストレートからのポイント
 11:20 コンディション
 13:30 試合



1月4日(日) 移動日

- 4:50 集合・出発
 5:20 バンコク・スワンナプーム空港到着
 8:00 フラート
 15:50 成田着
 17:00 解散



(10日目を終えて)

合宿最終日は仕上げの段階です。午前中は To The Backhand からの展開、ININ、DOLIDOLI などからの展開練習をすることで、どのように使うかを復習し、午後の試合で、1球1球意味のあるボールかどうか確かめます。試合中選手がチャレンジしている事は、正しい方向に進んでいます。選手それぞれ差はありますが内容の理解は進んでいると思えました。

(全体のまとめ)

今回の合宿では、人としての成長がメインテーマ、普段の生活の中での正しい選択が、テニスでの正しい選択につながる。日々の努力がプレーヤーとしての成長、さらに人としての成長につながります。

今回参加した選手は13歳以下の選手が大半を占めています。生活面は時間を守る、自分の事は自分で行う正しい選択をする、周りが見えるようにする、栄養のバランスを考える、姿勢を正す、ポジティブシンキング、マイナスな発言をしない、レベルアップ出来る習慣を身に着けるなど、人として、選手として必要な知識を選手に教えていただきました。コーチとしても選手が理解するまで、言い続けたキャンプでした。

テニスの内容としては、前半のファンデーション期間から前半終了までは、内容が理解できていなく、自分の好きなプレーをやってしまう選手が多く見受けられました。終了日に近づくにつれ理解が進んできた選手が多く見受けられました。生活面では男子の一部で部屋が整理させていなく、レポート用紙やカードキーなどを無くしたりする選手もいました、身の回りの整理が出来ないと、無駄な時間を過ごすことにつながります。気を付けて欲しいものです。女子は整理整頓ができていたと聞いていますが、自己表現をもう少し磨かないとコートでの主導権が取れません。積極的に自分を表現して頑張りたいです。

今回の遠征をサポートしていただいた各県理事長、平野委員長、尾崎副委員長、APF 金子コーチ、塚田コーチ、各団体コーチ、様々な方々に支えられて、今回の遠征を無事に終了出来ることができました。ありがとうございました。(阿部)