

9月育成強化委員会活動報告

(日 時) 9月16日 (日) 9:00~13:00

(場 所) つつじが丘テニスコート・つつじが丘会議室

(指導者) 宮嶋慎治・松浦佑治・柳野昌幸・藤原健太・貴志真也 他

(参加者) 高橋・藤井・新宅・菱井・吉田・奥村・道本・堀内・島澤・寺岡・迫間

(内 容)

①会議室で親・選手へのウォーミングアップとクールダウンの必要性の説明。

②フィールドテスト (オンコート)

1. ウォーミングアップ

ウォーキング・ジョグ・フォワードランジ・ラダー等

2. フィジカルチェック

立ち幅跳び・5方向走・往復走・メディシンボール投げ・上体お越し・シャトルスタミナ

3. 柔軟性

長座体前屈・腸腰筋・股関節旋回・大腿部前面・肩関節

③クールダウン

(日 時) 9月23日 (日) 9:00~13:00

(場 所) つつじが丘テニスコート

(指導者) 宮嶋慎治・柳野昌幸・貴志真也 他

(参加者) 藤井・新宅・大西・堅田・吉田・堀内・島澤・迫間・所

(内 容)

①フィールドテスト (オンコート)

②オンコート練習

ウォーミングアップ

男子

1. 1対1クロスラリーからの展開ポイント練習

2. 2対1 1ゲームポイント練習

女子

1. 深いストロークのラリー

2. ストオークからネットプレーの展開