

11月育成強化委員会活動報告

(日 時) 11月18日 (日) 9:00~13:00

(場 所) つつじが丘テニスコート

(エリートトレーナー) 北村トレーナー

(強化責任者) 宮嶋慎治 (男子担当) 松浦佑治 (女子担当) 柳野昌幸

(和歌山県トレーナー) 藤原健太 (トータルコーディネーター) 千川理光

(参加者) (男子) 高橋・藤井・原田・西田・新宅・大西・堅田

(女子) 菱井・吉田・奥村・道本・堀内・所・島澤・迫間・寺岡

(タイムスケジュール)

8:45 集合

9:00 挨拶

ウォーミングアップ

9:30 男子 エリートトレーナーの指導 女子 オンコート練習

10:30 女子 エリートトレーナーの指導 男子 オンコート練習

11:30 個別指導

12:45 クールダウン

13:00 終了

(内 容)

男子は上半身の肩回りの柔軟性と足回りの柔軟をしてもらいオンコート練習への体の準備を中心に指導していただきました。

女子はネットプレイに必要なフットワークと打球前後のバランスの指導をしていただきました。