

## 12月育成強化委員会活動報告

(日 時) 12月9日 (日) 9:00~17:00

(場 所) つつじが丘テニスコート・つつじが丘会議室

(エリートコーチ) 柏谷好希

(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 (ヒッティング) 千川理光

(和歌山県トレーナー) 藤原健太・岩橋トレーナー

(男子) 高橋・藤井・新宅・大西・原田

(女子) 菱井・奥村・道本・堀内・寺岡・迫間

(タイムスケジュール)

9:00 会議室で座学

10:30 オンコート指導

12:00 午前終了

13:30 オンコート指導

17:00 終了

(内 容)

座学

『同等の相手に0-6で負け、格下の相手に6-4で競るのは なぜだろう?』

オンコート指導

1. 5つの技法

1) タイミング=正しい打点でボールを打つ

2) ボールの質量を減少させる

3) ボールの質量を増大させる

4) ブロックする

5) 従う・沿う

2. 5つの戦略

1) 高さ

2) 深さ

3) 方向

4) 開店

5) スピード・タイミング