

3月育成強化委員会活動報告

(日 時) 3月10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

(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・塩田トレーナー

(男子) 高橋・藤井・新宅・大西・堅田

(女子) 菱井・島澤・堀内

(内 容)

座学

- 1.『今なぜテニスをしているのか?』
- 2.『テニスをしているから幸せに感じることは?』
- 3.『どうすれば、もっと幸せになれるか?』

1.2.3をとライアングルに繋げていく

やるorやらないの選択

『今シーズンの目標』

オンコート指導

1.ストローク&ボレー 2分間×4セット

2.ボレー&スマッシュ 2分間×4セット

(日 時) 3月17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・松浦佑治・柳野昌幸・藤原健太・岡

(参加者) 男子 高橋・藤井・大西・原田・堅田・新宅

女子 菱井・吉田・堀内・道本・島澤・寺岡・迫間

(内容)

- 1.ウォーミングアップ
- 2.男女別団体戦 4ゲームマッチ 3-3 タイブ레이크
- 3.トレーナーによる指導 体幹トレーニングを中心としたトレーニング

今年度の最後の練習会でした。この1年で強化選手達は色々な体験をして成長したと感じます。より一層の活躍を期待して次へとつなげてもらいたいです。