

育成強化委員会活動報告書

日時：2019年5月12日（日）

場所：つつじが丘テニスコート

参加選手：(男子)藤井・大西・原田・山本・西田・岩井

参加選手：(女子)吉田(サ)・奥村・山本・吉田(ナ) 上仁・久保

内容

○グループA 担当コーチ 岡崎 選手 藤井・大西・原田・山本

2対1 ボレー対ストローク ストローク側2組で1分×5周

2対2 ボレーボレー シングルスコートでポイント練習

クロスラリーからのポイント

・2対2に分かれて守備側は攻撃側がストレートを打つまでクロス、攻撃側は5球以内にストレートに展開し、その時点からポイントスタートする。

○グループB 担当コーチ 柳野 選手 西田・吉田(サ)・奥村・山本

フットワークを中心にネットプレーの練習と打ち分ける練習。

○グループC 担当コーチ 宮嶋 選手 岩井・吉田(ナ)・上仁・久保

ショートコートでのポイント練習

・ルールを変えながらルールに応じての戦術を考える。

・パワーポジションを意識したストロークの基礎練習。

・2チームに分けたシングルスのポイント練習。15ポイント先取。

基本的なマナー（ジャッジ・カウント）の正確性。

○トレーナーによる指導 担当 藤原・山路

目的：ストロークにおける体幹から下肢の使い方。（特に股関節）

方法：パワーポジション、フォア・バックストロークにおける荷重部の認識。

・下肢から体幹における柔軟性の確認。

・股関節と足関節を中心としたストレッチ指導。

・臀筋と大腿後面筋の機能強化トレーニング。

・exercise後、初期評価していた各動作の変化や荷重部の確認。また、ストローク時に股関節を意識した運動学習の実施。