

育成強化委員会活動報告書

日時：5月19日（日）9:00~13:00

場所：つつじが丘テニスコート

参加選手：（男子）大西・西田・山本・立花・岩井

参加選手：（女子）吉田（サ）・上仁・久保

内容

○グループA 担当コーチ 松浦 選手：大西・西田・山本

14Uまでに備えなければならない技術その1

・深さ 連続3球×8

・クロス、ストレート打ち分け

ディフェンスラリー

・スライスディープセンター

○グループB 担当コーチ 柳野 選手：吉田（サ）上仁・久保

ネットプレー・ストローク打ち分け

○グループC 担当コーチ 宮嶋 選手：立花・岩井

ショートコート練習

・ショートコートでのゲーム戦術

・クロス、ストレート打ち分け

オールコート

・クロス、ストレート打ち分け

・ストローク臀部と腹筋を使った基礎

○トレーナーによる指導

グループA

パワーポジションの獲得・基本の動きの獲得

1. バランス（板の上）四つん這い つま先を乗せる かかとのみ乗せる
2. バランス（板の上）パワーポジションを取りながらメディシンボールをテニスラケットのように振る。
3. フットワーク パワーポジションから素早くフォア・バックを切り替えを覚える。

グループB

お尻周りの強化

1. 片脚お尻上げ（ブリッジ動作）（サイドブリッジ）
2. CKCでの大殿筋促通
3. 段差（椅子）を使った臀筋・体幹トレーニング

グループ C

パワーポジションの獲得

1. 下腿柔軟性改善
2. バランス（板の上）四つん這い
3. 段差（椅子）を使った臀筋・体幹トレーニング