

## 育成強化委員会活動報告書

日時：6月16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・原田・山本・立花・岩井・藤井

参加選手：（女子）吉田・奥村・山本・吉田・上仁・久保・菱井

内容

○グループA 担当コーチ 柳野 選手 吉田（サ）・奥村・山本・吉田（ナ）

制限をかけたラリーと前後の振り回し。

サーブからの3球目攻撃。

○グループB 担当コーチ 松浦 選手 藤井・原田・山本・菱井

基本ラリー

・3本連続×5

2 展開

1 切り返し

・チューブトレーニング

・球出し

・100球連続ラリー（バックのみ）

○グループC 担当コーチ 岡崎 立花・岩井・上仁・久保

ミニテニス

クロスのポイント

フォアハンドの打ち込み（ストレート）

○トレーナーによる指導 担当 塩見トレーナー・岡トレーナー

グループA

下肢後面のダイナミックストレッチ

プッシュアップ

グループB

下肢後面のダイナミックストレッチ

プッシュアップ

グループC

柔軟性改善

下肢後面ダイナミックストレッチ