

## 育成強化委員会活動報告書

日時：7月7日（日）9:00~13:00

場所：シーズラケットクラブ

参加選手：(男子) 西田・山本・立花・岩井・高橋

参加選手：(女子) 奥村・吉田（ナ）・上仁・久保

内容

男子担当コーチ 松浦・岡崎 選手 原田・山本・西田・立花・岩井

○アップ

○球出し

・チャンスボール

○サーブスリターン

・セカンドショット

○ゲーム

女子担当コーチ 柳野・宮嶋 選手 奥村・山本・吉田（ナ）・上仁・久保

○ウォーミングアップ

・ラインタッチ

・シャトルラン

・ショートラリー

・ボレーボレー

・ロングラリー

・ボレー対ストローク

・スマッシュ

○クロスラリー（フットワーク）

○ストロークラリーからチャンスボール

○サーブスリターン

○サーブスリターンからの3球目攻撃練習

○タイブレークマッチ