

育成強化委員会活動報告書

日時：7月28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・西田・山本・立花・岩井・藤井

参加選手：（女子）吉田（サ）奥村・山本・吉田（ナ）・上仁・久保

内容

男子担当コーチ 松浦 選手 大西・原田・山本・西田・立花・岩井・藤井

○フィールドテスト

○基本球出し

・ホッピング 狭い、広い

スプリットステップ 1回

全面

○感覚を研ぎ澄ます

・足指

・コート広さ

・ラケット角度、インパクト厚み

女子担当コーチ 柳野 選手 吉田（サ）・奥村・山本・吉田（ナ）・上仁・久保

○打ち分け練習

○クロスラリー（フットワーク）

○3球目攻撃練習

○サーブからポイント練習

○臀部トレーニング

○フィールドテスト

フィールドテスト 担当 藤原

○立ち幅跳び

○シャトルスタミナ

○5方向走

○長座体前屈

○往復走 10m

○腸腰筋

○往復走

○股関節内旋

○メディシンボール

○HBD

○上体お越し

○肩関節