

育成強化委員会活動報告書

日時：2019年4月14日（日）

会場：つつじが丘テニスコート・会議室

指導者：宮嶋慎治・松浦佑治・柳野昌幸・岡崎太郎
藤原健太・岡

参加選手：(男子) 大西・原田・西田・山本・岩井・高橋・藤井

参加選手：(女子) 吉田・奥村・吉田・山本・上仁・久保・菱井

内容

- 目標設定ミーティング
結果目標・行動目標を設定
- オンコート男子
モーグルステップ球出し
モーグルからのチャンピオンゲーム
- オンコート女子
ストロークからネットプレー
スマッシュからネットプレー

育成強化委員会活動報告書

日時：4月21日（日）

場所：つつじが丘テニスコート

指導者：松浦佑治・柳野昌幸・稲垣

参加選手：(男子) 大西・原田・西田・山本・高橋・藤井

参加選手：(女子) 奥村・山本・吉田（ナ）・上仁

内容

○オンコート男子

- ・チェンジオブペース
緩急ラリー
ポジショニングショット選択ラリー
チャンピオンゲーム

・基本球出し

パワーポジション

○オンコート女子

- ・スマッシュを中心としたネットプレー
- ・短いボールの処理
- ・ポジショニング

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。

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

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

育成強化委員会活動報告書

日時：6月23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 選手 西田・山本・立花・岩井・高橋

20分マッチ

2対1ラリー

サービスリターン

モーグルステップ球出し

女子担当コーチ 柳野 選手 奥村・吉田（ナ）・上仁・久保

シャトルラン

モーグルステップ

チャンスボールからの切り返し

サービスリターンからの3球目攻撃練習

20分マッチ

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

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

育成強化委員会活動報告書

日時：12月7日（日）9:00~17:00

場所：つつじが丘テニスコート

指導者：柏谷好希コーチ

参加選手：(男子) 大西・原田・西田・山本・立花・渡辺

参加選手：(女子) 奥村・山本・上仁・久保・菱井

内容

午前

○ウォーミングアップ

○ショートテニス

・アレーコート（距離・方向）

・緩急（早く・遅く）

・ショートテニス

○ボレー&ショートテニス

○ボレー（ハーフコート）&ストローク（オールコート）

午後

○ストローククロス

・フォアハンド（コーナー）

・バックストローク（コーナー以外）

○壁前ストローク

・股関節をロック、お尻、左手を引く。

・地面を踏む、腹筋に力を入れる。

・ラケット面から戦で打つ。

・ボールを肩甲骨で引き込む。

○ラリー

クロス→ダウンザライン→ミドルクロス or センタークロス→フリー

