

育成強化委員会報告書

日時：12月8日（日）9：00～17：00

場所：つつじが丘テニスコート

選手：大西、原田、山本、立花、渡邊、藤井（男子）

選手：菱井、吉田（沙）、吉田（凧）、奥村、山本、上仁、久保

北村珠美：14歳以下ナショナル男子ト、青山プロ、加治プロ専属

プログラム

9：00 ～ ストレッチ（スタティック）

9：45 ～ ジョギング、ダッシュ

9：55 ～ ストレッチ（ダイナミック）

10：10～ 女子トレーニング、男子テニス（ラリー中心）

11：30～ 男子トレーニング、女子テニス（〃）

13：00～ 終了



概要

昨年に引き続きストレッチの重要性を再確認。特に股関節周囲、肩甲骨周囲の可動性に着目したストレッチ内容で構成されていた。またトレーニングでは正しい姿勢保持や、基本動作（初動、静止）を意識したものであった。昨年に比べれば選手自身の柔軟性や筋力等に改善の傾向がみられた。今後もさらなる向上を期待したい。