

## 1月13日（月祝） 奥・長尾プロのテニスクリニック報告書

本日は奥プロ・長尾プロを招いての強化練習になりました。

始まりの40分はウォーミングアップと体幹トレーニングでした。

次に、足を動かし続けて基本ステップを使いボールを打ち続けること、疲労が溜まってきても狙い続けることを指導していただきました。

やはり、プロの目から見てテニスの基本がまだまだ足りていないと見抜かれているからの指導だったと思います。

勝つか負けるかのどちらに転ぶか分からない試合の時に、今日のように練習の取り組みをしていれば、大事な一球がそこに打てるのではないかと思います！

育成強化委員長 宮嶋慎治