

平成 15 年度第 6 回男子ナショナルチーム合宿報告

平成 16 年 3 月 2 日 (火) ~ 3 月 7 日 (日)

場所：四日市ドーム、その他

監督：北本

コーチ：斉藤

トレーナー：川上

選手：16名

《3月2日》

19:00 ホテル集合

20:00 ミーティング

水野先生より

ナショナルチーム・ジュニアナショナルチームメンバーとしての心得、マナー向上を強調された。

北本監督より

1. 国際大会で勝つためのチームである

2. 応援されるチーム作り

3. 一流のアスリートを目指す

4. 強い自己・自分、強い人間作り

斉藤コーチ・川上トレーナーより

具体的なチームの方向性

コーチングスタッフとしてどんな選手を日本代表に選んでゆくのか！

2004・soft-tennis National Team 心得

トレーニング・ゲームへの姿勢

自分に振り返ろう「2004、伸びる選手の条件」

《3月3日》

- 6:00 起床
- 6:30 散歩、ストレッチング
- 7:00 朝食
- 8:00 出発（ランニングで四日市ドームへ 約4km）
- 9:00 フィットネステスト

測定内容の説明トレーニング方法とコンディショニング



測定結果を各自に配布

13:30 小浦 武志 氏（硬式テニス日本代表監督）によるレッスン

乱打を見た段階でテンポの遅さ、フットワークの悪さを指摘！

ラリー（乱打）...ベースライン上あるいはテニスコート内に入ったのラリー

【注意点】

ネットの上50cmぐらいを狙う

自分の打ったボールがネットを越えるまでに打球方向に体をまっすぐ向ける（正体する）

前後左右どこにでもスタートをきれる姿勢（ファンダメンタルポジション、パワーステップ）

相手の打球がネットを越えるまでにフォアかバックかを判断しひじを後ろに引く

打球コースにできるだけ軸足を近づける



15 : 30 シングルスゲーム

ダブルスゲーム

17 : 30 クールダウン、ホテルまでランニング

20 : 00 ミーティング 小浦氏による公演

サーブレシーブでいかに優位にたち、サーブ後・レシーブ後の一本目をいかに攻撃していくか、この一本目を徹底的にチェックする。

このために、サーブ・レシーブ後の構え・体勢作り・ステップの方法が大切

《3月4日》

午前

1.ウォーミングアップドリル

- ・ ファンダメンタルポジションから前後左右フットワーク
- ・ 2人1組 ボールを使いながら移動(3パターン)
- ・ シングルスコートを使った6カ所フットワーク素振り

2.ミディテニス

サービスボックスを使ったラリー

F対F, B対B, F対B, B対F

準備を早くする...相手の打ったボールがネットを越えるまでにバックスウィング(半身、ひじ)

打ったあとの体の向き

3.クロスラリー(S R ラリー)

コート内での乱打。ネットの上50cm以上の軌道を意識してラリーする
パワーステップ忘れず

自分の打ったボールがネットを越えるまでに打球の方向へ必ず正体する

相手の撃ったボールがネットを越える前に肘を引き終える

コート小さく（サイドラインから 100cm、ベースラインから 70cm 内側）で練習

4. 2対1のラリー

2人の方はストレートボールを必ずクロスへ打って1人の方はストレートへ

1人の方は打ったあとすぐに正体、動かされた時は特に注意。軸足の設定場所を打球の軌道に近づける。

午後

シングルスゲーム

戦いのテーマ 強く当たる たたく 叩き潰す!!

メンタル テンション 100

フィジカル よりスピーディーに動く ポイント間のルーティン儀式が必要

テクニク 戦術の決定

第1球目のイメージ（重要性）仕事の量大切さ

サーブレシーブ前のメンタル・フィジカル・ルーティン

打ちたいショットと打つべきショットは違う

Right time

Right hit （コース）

Right position （守備位置）

テニスゲームで一番悪いのは3ポイント連続失点

夜

ミーティング

パワーステップ 実現のために

技はすでにある！そのときトレーニングは戦力になる

ハイパワー、ミドルパワーのトレーニングが必要

所要時間が20分の試合なら実働時間はその1/6～1/7で3～4分

試合を考える

内の眼

(自分の中、たくさんの戦法)

どの手段か決定！

外の眼

(相手を見る眼)

相手から情報を盗む

読み、かけひき

的確に判断

そのために...「脳地図」

《3月5日》

午前：シングルスゲーム

20分間ゲーム×6回

『本気で元気で根気よく』

試合での注意点

「20分間テンションの持続」

「サーブ前、レシーブ前のルーティン」

「デジションメイク」(意思・決定)

「ポイント間の意識の仕切り直し」

「フットワーク」

午後：前衛 ディフェンスボレー ...稲垣氏

夜： 味の素 唐沢氏 講演

ドリンク類提供

《3月6日》 雨のため体育館

「変えられないもの」 }
「変わらないもの」 } 目標 大会日程

「変えるべきもの」 }
「変えなければならないもの」 } 情報 技術
社会性 マナー 言動

午前

乱打
シングルスゲーム

午後

シングルスゲーム
前衛ボレー（クロス、ストレート）
ディフェンスボレー

《3月7日》

午前

乱打、シングル
前衛ボレー
ミーティング、解散



