

新潟県冬季小学生選抜練習会

日 程 令和3年2月21日（日） 午前9時から午後5時

参加者 (男子) 神林 奏・堀川 朝陽・田中 悠翔・浦澤 伊織・山賀 順敬・岩崎 優樹
(女子) 小林 心遥・小柴 結衣・金山 叶歩・渡邊 心葉・阿部 花・青木 遥

指導者 阿部 丈晴（県ジュニア委員長・マリンドブルーTS）
高田 義典（県ジュニア委員・ファミリーITS）
佐藤 宇浩（専修大学）

練習会テーマ

「小学生選手が今取り組むべき課題や選手としての心得を学ぶ」

スケジュール

- 9：00 開会式
- 9：10 ウォーミングアップ 正しい方法
- 9：30 自己紹介
- 9：40 ルーティーン フォアバッククロスコート・スライス・ドロップショット
ドロップ返し
- 10：45 3球コンプリート（クロス・クロス・ストレート）
- 11：00 ポイント（クロスラリーからストレートを打ってからのポイント）
- 11：20 カウンターショット（クロス・ストレート）
- 11：35 ポイント（相手がバックストレートを打ったと仮定してカウンターから）
- 11：50 クールダウン
- 12：00 昼食
- 13：15 ルーティーン（ボレー・スマッシュ）
- 13：35 ボレーボレー
- 13：45 ラリー（アプローチ・ボレー・スマッシュ・ストローク）
- 14：00 ポーチ
- 14：15 ダブルスのポイント
- 14：40 サーブ
- 15：10 ダブルス団体戦（男子対女子）
- 16：30 閉会式
- 17：00 解散

総 評（担当 阿部 丈晴）

12歳以下の年代はショットの開発が優先課題であり、今回の練習会では時間の許す限り多彩なショットを練習しました。選手に普段の練習内容を質問すると、時間の大半はストロークということでしたので、意識付けと感覚の確認のため、スライス、ボレー、ドロップ、スマッシュなどを最初の練習に入れました。午後からはダブルスを取り組みました。団体戦をすることでチーム内での役割を意識し、全員が協力して戦えたと思います。最後にこの練習会にご協力していただいた米山財団様はじめ、トレセン活動にご協力頂いている皆様に感謝いたします。

新潟県冬季小学生選抜練習会

練習会の様子

