

期 日 平成 30 年 1 月 27 日 (土) ～28 日 (日)

参加選手 植木 海音 (上越グリーン ITS)、原 風斗 (ファースト TA)
沼野 菜海 (新潟ジャンボ ITS)、三本 菜美 (さくらテニスカレッジ)

帯同コーチ 高田 義典 (新潟県ジュニア委員)

スケジュール

27 日 (土)

9:00 ファミリーITS 集合・出発 (沼野・高田)
9:40 長岡 IC で三本合流
10:30 上越 IC で植木・原合流
12:00 昼食
12:30 魚津市桃山運動公園到着
13:00 練習開始
・全員でウォーミングアップ
・男女に分けてコートでテニスか通路でトレーニング
テニス (ショートラリー、ロングラリー、ダブルスゲーム形式)
トレーニング (館崎トレーナーによるトレーニング)
16:40 全員でクールダウン
17:00 練習終了
18:00 ホテルに到着
19:30 夕食
22:00 就寝

28 日 (日)

7:00 朝食
8:20 ホテル出発
9:30 ウォーミングアップ
11:00 セミナー
11:30 昼食
13:00 トレーニング
15:10 クールダウン
16:30 終了
17:30 上越 IC (植木)
17:50 柿崎 IC (原)
18:20 長岡 IC (三本)
18:50 ファミリーITS 到着・解散 (沼野・高田)

(総括)

2日間で、柔軟・持久力・瞬発力・体幹・コーディネーションなど色々なトレーニングができて良かったと思います。メニューも多く選手が飽きずにできたと思います。後は選手がホームコートに戻ってどれくらい継続してトレーニングできるか、、館崎トレーナーも本人次第と繰り返し伝えていました。

岩瀬屋内コートが工事で使えなかったのでテニスをする時間が少なかったのは残念でしたが充実した2日間だったと思います。

2日間指導して頂いた館崎トレーナー、合宿の手配・運営をして頂いた富山県の平野さん・前田さん、ありがとうございました。

(合宿のスナップ)

1/27 魚津市桃山公園屋内でテニス・トレーニング



1/28 八尾スポーツアリーナでトレーニング・セミナー

