

2019 度 北信越ジュニアトレーニング合宿レポート

報告者 高田義典

期 日 2019 年 1 月 25 日 (土) ～26 日 (日)

参加選手 山田旺典 (YeLL)、水澤康生 (上越グリーン ITS)  
畠さゆり (T&S 新発田 ITS)、佐々木理子 (YeLL)

帯同コーチ 高田 義典 (新潟県ジュニア委員)

スケジュール

25 (土)

8:30 ファミリーITS 集合・出発 (山田・畠・佐々木・高田)  
9:20 柿崎 IC で水澤合流  
11:30 昼食  
12:30 岩瀬スポーツ公園インドアコート到着  
13:00 講義  
13:30 各自でウォーミングアップ  
館崎トレーナーによるトレーニング  
14:30 瞬発力測定とテニス練習  
17:00 練習終了  
17:30 ホテルに到着  
18:30 夕食  
23:00 就寝

26 日 (日)

7:00 朝食  
8:30 ホテル出発  
9:00 各自でウォーミングアップ  
館崎トレーナーによるトレーニング  
11:30 午後の団体戦の説明  
12:00 昼食  
12:30 テニスウォーミングアップ  
13:00 団体戦 (1 チーム 3 名の 4 チーム総当たり戦。)  
20 分マッチのシングルス 2 本ダブルス 1 本  
16:00 終了  
16:00 クールダウン・レポート作成  
19:00 ファミリーITS 到着・解散

(総括)

まず初めに、トレーニングを指導して下さった館崎トレーナー、合宿の手配・運営をして頂いた富山県テニス協会の平野さん・前田さん、他県のコーチの皆様ありがとうございました。

選手ひとりひとりに個性（長所）があると思います。ただ、館崎トレーナーの話にも何度か出ましたが、「弱点」の克服には継続的な努力が必要だと思います。弱点の克服には今後、選手達がホームコートでの練習、自主練習を継続的にしていくかにかかっていると思います。

(合宿のスナップ)

