

4月9日(火) 屋外 砂入り人工芝コート

13:00 ホテルに集合後、コートに移動。

コートでもミーティングを行い、実際に目標に向かって前に進めるように、一つ一つの動き、また技術に対して一秒・何センチといった細かいところに意識をおき、高いレベルの練習にしよう確認。合言葉は「すべて本気で取り組んで本気の失敗をしよう」。

トレーナーによるウォームアップ後、体力測定。測定に入る前に、テニスをやる時と同じ気持ちで測定を行うように伝える。

16:00

- ボレーボレー1(軌道をそろえて)
 - ボレーボレー2(相手に合わせず自分から攻める。攻めた後のフォロースルーをコンパクトに。)
 - ベースラインラリー(相手に自分がどう見えるかにこだわって打つ)
 - クールダウン
- 夕食後、ミーティング
- 一人ずつに2月の合宿の様子から今回の合宿の個人テーマを提案し、5分ずつ話をした。

4月10日(水) 屋内 ハードコート

8:30 コート到着後、トレーナーによるウォームアップ

- ショートラリー→ノーバウンド対ショート(体力測定時にテニスから意識が離れないようにボールを打った)
- 体力測定
- サービスライン対ベースラインラリー
- カットストローク対ストロークラリー
- ライジングラリー

昼食

13:00

- ショートラリー(ロビング対ショート)
- スマッシュ対ベースラインロブ
- ベースラインラリー
- ライジングラリーランキング
- ベースラインラリーからボレーボレーへ

休憩

- クロススマッシュ→ストレートローボレー
- 逆クロススマッシュ→ストレートローボレー
- フットワークをクロスステップ・サイドステップの2パターン、ローボレーをスライスにするパターンの3種類

●前後フットワークストローク

ロング→ドライブ・ショート→カットのパターンとロング→スライス・ショート→ドライブのパターンを行う

サイドステップ→アジリティステップ、アジリティステップ→サイドステップからのストローク

●カットサーブ練習

練習後、ステップチェンジのトレーニングを行う

(1つのステップであれば踏めるが混ぜて使うのが苦手な選手が多い為)

17:00 クールダウン

夕食後、ミーティングで練習の振り返りを行う

4月11日(木) 屋外 砂入り人工芝コート

8:30 トレーナーによるウォームアップ

●4人の乱打

●ペア練習

●ダブルスゲーム(1人2~3試合)

昼食

13:00

●ダブルスゲーム(1人2試合)

●ダブルスゲーム後、後衛の回り込みストロークのバリエーション練習・前衛のサイドディフェンスボレー練習

17:00 クールダウン

夕食後、ミーティングでゲームの振り返り

4月12日(金) 屋外 砂入り人工芝コート

8:30 トレーナーによるウォームアップ。その後、スライドステップ練習

コートサーフェスの特徴をうまく生かす、考える癖をつける

●ラリー(打ったら前、打ったら前の意識で)

●前日のゲームの課題練習

後衛上げボールからのサイドパスをボレー

※オフェンスかディフェンスかの意識ではなく右か左かのイメージで狙う

●回り込みストローク1対3

昼食

13:00 ウォームアップ

●シングルスゲーム 5人のグループを4つ作り、総当たりのシングルゲーム

17:00 クールダウン

夕食後、川上トレーナーによる講義

4月13日(土) 屋内 ハードコート

- 川上トレーナーによるトレーニング指導
- お昼休憩中に整形チェック

13:00

- ボレーボレー→前につめていくボレーボレー
- ショートラリー(サイドステップ・アジリティステップ)
- ベースラインラリー(打ったら前の意識)
- ローボレー(フラットの速い球→膝を固める、ドライブの遅い球→膝をぬく)
レシーブしてスプリットステップしてローボレー
- コートカバー練習

サービスラインから軽いサービスのような上げボールをクロスに2本打ち、1本目は走って止まって打つ。2本目はさらに外にくるボールを走りながら打つ

※1本目→不安定から安定のショット、2本目→不安定の中での安定をつくるショット

- 2対2

ストローク対ローボレー

- 川上トレーナーによるトレーニング指導

17:00 クールダウン

夕食後、川上トレーナーによる講義

ミーティング合宿の振り返り

4月14日(日) 屋内 ハードコート

8:30 川上トレーナーによるウォームアップ

- ショートラリーからのボレーボレー
- ベースラインラリー(シングルスに特化したストローク・ダブルスに特化したストロークを交互に)
- 3対3ラリー(シングルスコートで打つコースは自由、1本打つ後ろで待つプレーヤーと交代してラリーをしていく)
- テニスボールを片足で踏んでストローク(左・右・両方)→バランス練習
- ネットインの乱打

三重県連盟天野氏、北村氏にご挨拶

コートで合宿のまとめのミーティング

解散