

# 平成 29 年度 関東ジュニア強化合宿 I (18歳以下) 報告書

神奈川県ジュニア委員

ワールドテニスクラブ

秋山 真一

日程 平成29年12月3日(土)、4日(日)

会場 男子 中央大学 東京都八王子市東中野 742-1  
法政大学 東京都町田市相原町 4342 多摩キャンパス  
女子 亜細亜大学 東京都西多摩郡日の出町平井 1449-1

宿泊場所 立川ホテル  
東京都立川市曙町 1-12-23

関東テニス協会 鷺田 典之 ジュニア委員長

各都県代表選手 各都県男女 2名

12月3日(土)  
10:00  
立川駅北口 集合 各大学へ引率コーチと向かう

11:00  
中央大学到着

ウォーミングアップ



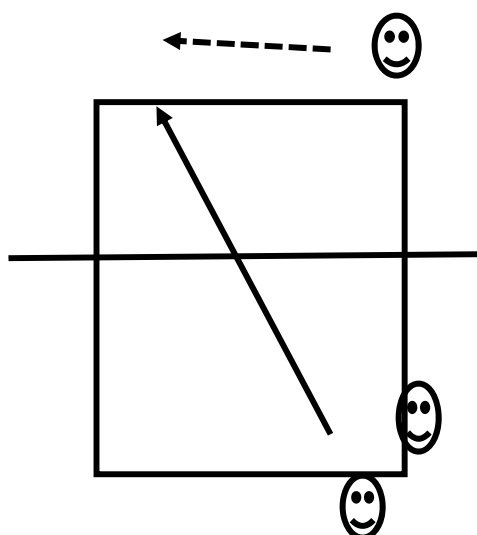
中央大学

月村 隼人コーチ

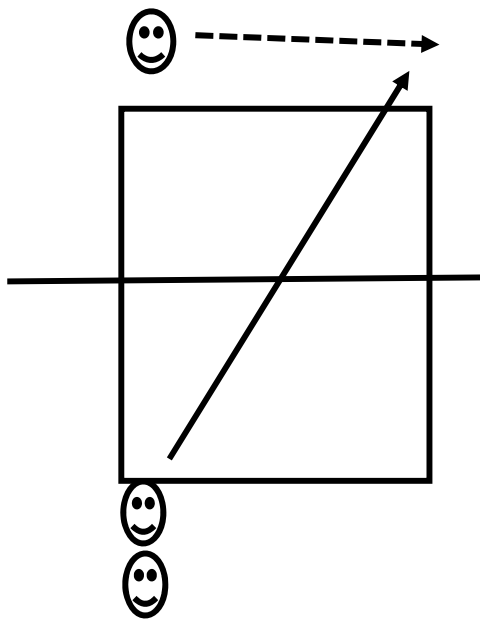
準備体操



① 球出してクロスに打ってから切り返してフリースタート①



② 球出しでクロスに打ってから切り返してフリースタート②



トレーナーと選手のやりとり

トレーニングの効果を確認

- 怪我をしている箇所の使い方
- トレーニングするときに筋肉を意識する
- メンタル面

選手にトレーニングメニューを渡す

- 回復時と通常時
- (大学生の場合、慢性の怪我が増えるため)

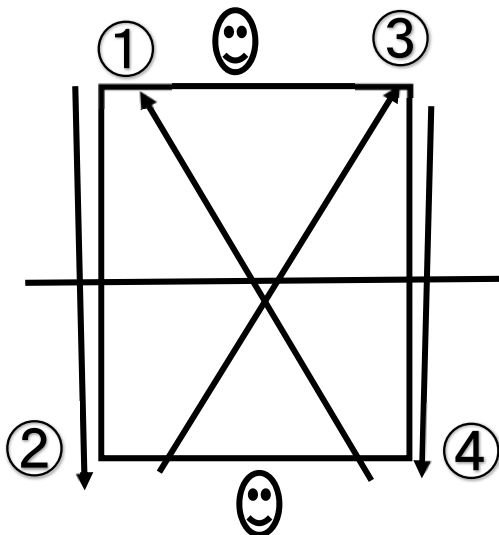
これを提案として選手に渡す



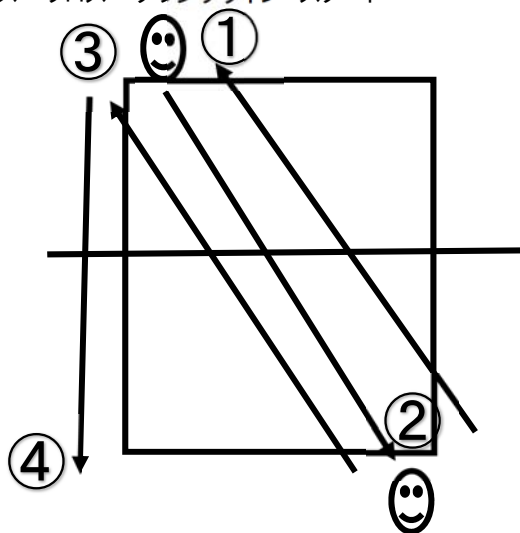
午後の練習

13:40~

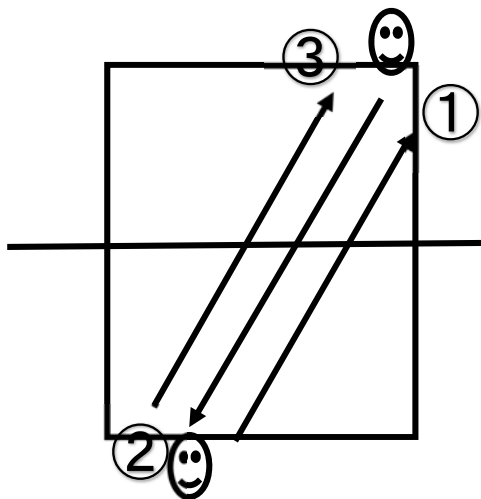
① 5球目からフリー



② クロス→クロス→クロス→ダウンザライン スタート



③ フォアハンド逆クロス → バックハンド → フォアハンド逆クロス → フリー



④ サービス → リターン

サービスをサービスライン上から打ち、リターンを返球する

月村コーチとの会話

- ・大学生の練習はパターン練習
- ・考える練習をする → ヒントを与える、展開を考える
- ・必ずクロスの展開から行う
- ・球質、深い球、スピードをヒントにして、クロスの展開にしてから自分で考える

⑤ マッチ練習 8ゲームマッチ

## 講義

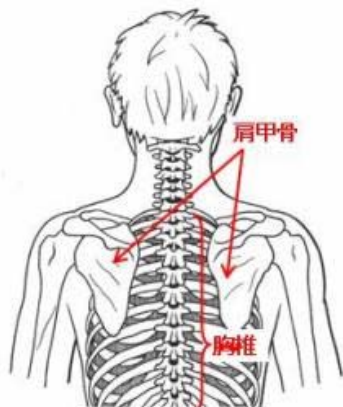
関東ジュニア合宿トレーニング講習  
筑波大学人間科学研究科スポーツ医学研究室  
栃木 悠里子（硬式庭球部アスレティックトレーナー）

### 資料添付

肩 横から見た時の方の位置

→肩の前に出ている

→大胸筋を使いすぎている 背中が弱い



## 腰 背骨

支える筋肉→天然のコルセット

ドローイン 支える筋肉を動かす

腰はひねりの動きに弱い。前後は強い。

## 股関節

股関節とは？ 腰 or 膝

座って正座を横にして年棒でズボンのポケットに直角になるように押す。

→股関節のつまりを開放する



## ○ 脚

内転筋 ドローインしながら足を何か挟んで絞める

## 中殿筋

上半身を固定して、足を横。足を前にして、中殿筋を鍛える

## シンスプリット

足の指をグーパーグーパーする

→足の指を反らせない

1日100回 → 2週間で効果が出る

足がつる → 足底筋膜が疲れている



12月4日(日) 法政大学 男子スタート

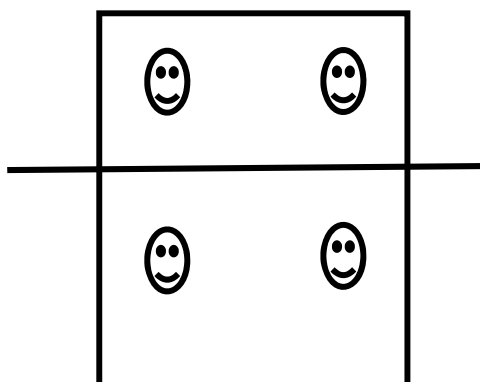
# 法政大学 植村 直巳 監督



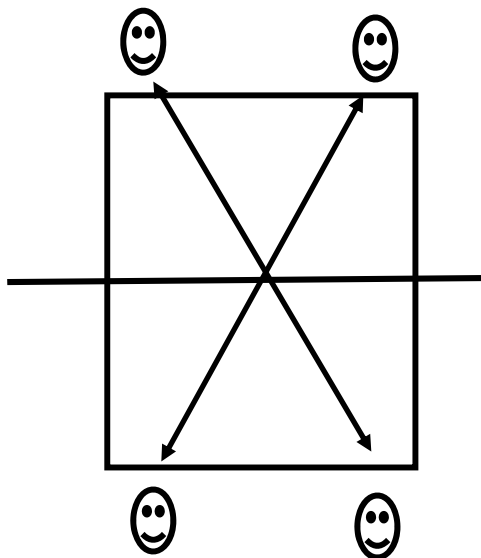
## ①ウォーミングアップ



## ② ショートストローク → ストローク



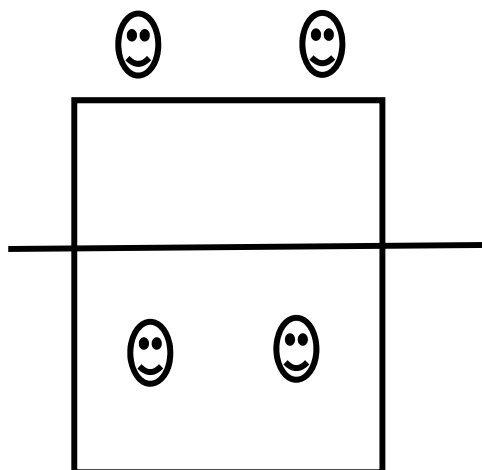
③ クロスコートラリー



**歴代優勝者** 法政大学体育会テニス部

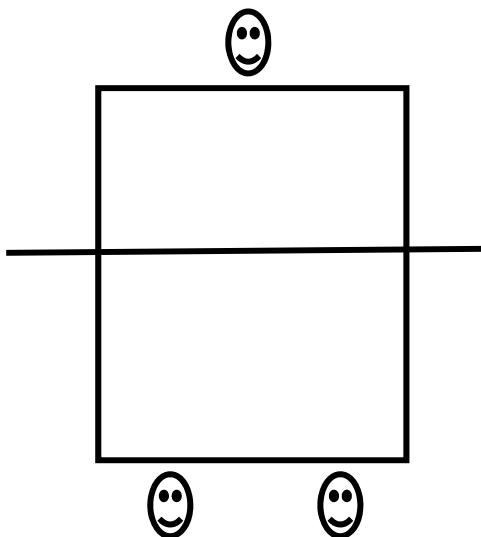
| 全日本学生テニス選手権 優勝 |       |             |      | 全日本大学対抗テニス王座決定試合 |     |           |         |
|----------------|-------|-------------|------|------------------|-----|-----------|---------|
| 年度             | シングルス | ダブルス        | 年度   | 年度               | 成績  | 対戦相手      | スコア     |
| 昭和13年          | 松本 武雄 |             | 第1回  | 昭和22年            | 優勝  | 関西学院大     | 3対4     |
| 昭和14年          | 中野 文照 |             | 第2回  | 昭和23年            | 準優勝 | 関西学院大     | 4対5     |
| 昭和21年          | 渡辺 稔規 |             | 第22回 | 昭和43年            | 優勝  | 関西学院大     | 8対1     |
| 昭和23年          | 渡辺 徳規 |             | 第23回 | 昭和44年            | 優勝  | 関西学院大     | 8対3     |
| 昭和24年          |       | 杉山 道夫 宮地 良助 | 第23回 | 昭和46年            | 優勝  | 早稲大       | 6対3     |
| 昭和27年          | 柳 恵話郎 |             | 第26回 | 昭和47年            | 優勝  | 早稲大       | 7対2     |
| 昭和42年          | 神和住 純 |             | 第27回 | 昭和48年            | 準優勝 | 早稲大       | 3対5     |
| 昭和43年          | 神和住 純 | 内藤 義雄 神和住 純 | 第30回 | 昭和49年            | 優勝  | 早稲大       | 9対0     |
| 昭和44年          | 神和住 純 | 神和住 純 平井 健  | 第35回 | 昭和50年            | 3位  | 早稲大 関西学院大 | 4対5 8対1 |
| 昭和45年          | 平井 健  | 細野 明角 平井 健  | 第36回 | 平成14年            | 準優勝 | 早稲大       | 1対8     |
| 昭和47年          | 金沢 一  |             | 第39回 | 平成17年            | 準優勝 | 早稲大       | 4対5 6対3 |
| 昭和48年          | 加藤 幸夫 |             | 第40回 | 平成18年            | 3位  | 早稲大 関西学院大 | 3対5     |
| 昭和51年          |       | 佐藤 雅治 益長 学  | 第52回 | 平成20年            | 準優勝 | 早稲大       | 1対8     |
| 平成13年          |       | 松永 一紀 轟中 将人 | 第54回 | 平成22年            | 準優勝 | 早稲大       | 3対5     |
|                |       |             | 第58回 | 平成24年            | 準優勝 | 早稲大       | 2対7     |

④ 突き上げ



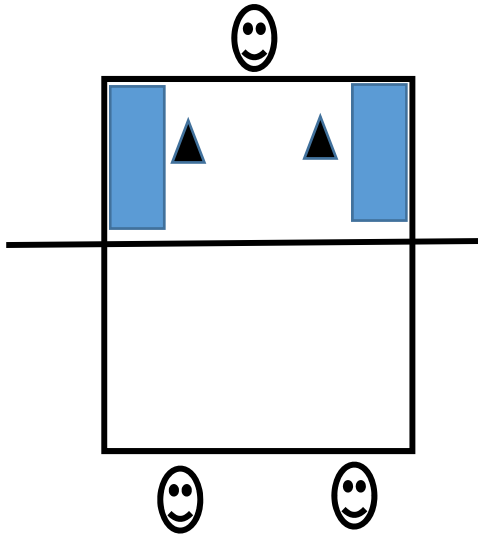
⑤ サービスをリターンする

⑥ 2対1



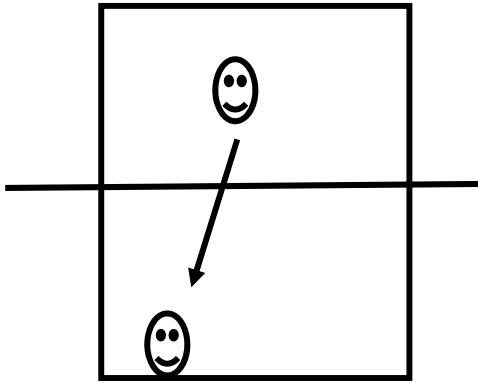


⑦ 2対1



青の部分のみに打つ

⑧ サービスラインから攻撃



お昼

午後

シングルス

ダブルス



に分かれて行う

反省会

練習終了



以上

神奈川県テニス協会 ジュニア委員  
ワールドテニスクラブ  
秋山 真一