

事業報告書

2020年3月26日

事業番号：②-3-③

事業名：近畿圏/近隣の選抜強化練習会

日時：2020年1月～3月 毎週木曜日 18:00～21:00

場所：ブルボンビーンズドーム

内容：U16の選抜強化練習会

派遣スタッフ

井本善友

横田雄飛

参加選手

小柴遼太郎、水口翔瑛、山本夏生、谷畑幸洋、永田侑那、小山ほのり、小山みのり（兵庫）

木下晴結、新井愛梨（大阪）

菱井咲絵（和歌山）

活動目的

週1回定期的に関西の有望な選手を集めて行う練習会。指導者2人体制で個別の能力開発を促し、成長にあった練習内容を提供する。また、年齢カテゴリーを超えて練習することで、より年齢の低い選手達のテニスや意識レベルを引き上げることも目的とする。

所感

ボールを打つまでのウォームアップに、およそ30分の時間をかけて丁寧にガイドしながら毎行ったことで、何名かは自主的にトレーニングの要素も含んだウォームアップが出来るようになってきた。女子は身長成長速度（PHV）が遅くなってきたので、静止した状態での筋持久力からダイナミックな状態でのバランスを保つ為に必要なトレーニングを開始し、今後も発展させていきたい。これからハイパフォーマンスに向けて全般的に高速化が進むことに対し、フィジカル的なベースアップは必要不可欠である。選手一人一人の成長速度を考慮した上で、じっくりとベースを作り上げるべく計



画を立てて実施する。