

事業報告書

2020年12月25日

事業番号：㊟-4-㊟

事業名：選抜と養成セミナー

報告者：井本善友

日時：2020年12月18日、12月24日 13:00~14:00

場所：ブルボンビーンズドーム ビーンズカフェ

内容：キネティックチェーンドライブ

派遣スタッフ

井本善友

参加選手

仁木拓人、清水悠太、岡村一成、中村錬、小西翔大、細川泰輝、日比野菜緒、加藤未唯、岡村恭香、緒方葉台子、細木咲良、小山ほのり

活動目的

現代のスピードテニスにおいて、ポジションと打点を前方に取ることで、対戦相手にタイムプレッシャーを与えながら、スピンを操ってクオリティーの高いボールを打つことが必須の技術になっている。より効率的且つ再現性の高い技術を、バイオメカニクスの観点から大きく2点について講義を行った。技術改善することのメリットを理解し、長い時間をかけて身体に覚え込ませる地道な作業であることを理解してもらいたい。

所感

既にコート上の動きやボールクオリティー、正確性に向上がみられている。ゲーム形式の中で無意識に行える所まで、日々反復練習することでゲームで主導権を握る場面が多くなるであろう。

