

# 2019年度第2回女性アスリート強化育成事業報告書

令和元(2019)年12月9日

11月30日(土)鬼怒グリーンパーク白沢テニスコートにおいて、第2回女性アスリート強化練習会を開催した。参加者は小学生の高学年生と中学生12名が参加し、前回と同じ元プロテニスプレーヤーの涌井コーチによる指導を受けた。

まず初めにきょう1日、実践して貰いたい2つの約束をした。1つは、全力を出し切る。2つ目は、どんな時でも必ず狙って打つこと。そして試合前のウォーミングアップは、少し息が上がり、汗をかいたらアップした方が良い。続いてターゲットを置いてのショートラリー、この時から目標を意識してボールを打つ、この後、ロングラリーでもターゲットを意識してストレートとクロスラリー、選手たちもターゲットを意識するようになり、コントロールも安定してきた。その後、コートを半面使い10ポイント先取のシングルスを行い、勝った選手と負けた選手の入れ替えを行った。午後の練習では、クラス分けをしてダブルス、ポイント取った時には声をだしガッツポーズ、初めは、なかなか声が出なかったが、だんだん声も出るようになり積極的に練習に励み、最後は、涌井コーチによる振り返りで締めくくった。

参加した選手も、充実した1日を送ったようだった。これから、各クラブに帰って練習する時も、涌井コーチから教わった事を忘れず、練習に取り組んでもらえれば幸いである。

最後に、熱心に指導して下さった涌井コーチに感謝申し上げます。

