



またひろテニスポタ

## 2017年ウインターキャンプ「帯広」

### 【共通テーマ】

「サービスの質を上げるための絶対基礎の徹底」

&

「スポーツマンシップとルールの理解」

○3つの局面別フィジカル&テクニカルトレーニング

\*フィジカルのアクティベート（肩メニュー、股関節メニュー…）

\*テクニカル（加重配分、動作方向、空中姿勢、着地姿勢→そしてB3へ！）

○スポーツマンシップってなに？

\*フェアプレーとは違うの？相手を有利にすることなの？

○ルールブックを理解する

\*試合中に困らないために、必要なルールを覚えておこう！



○エリア別フットワークの理解と実践

\*ディフェンスエリア7パターン

\*アタックエリア6パターン

\*フィニッシュエリア3パターン

- ①スクエア ②オープン ③スライスクローズ ④斜めモーグル ⑤サイドモーグル
- ⑥スイッチフットD ⑦パワーステップD ⑧セミオープン ⑨パワーステップA
- ⑩シャッフルステップ ⑪ランニングステップ ⑫スイッチフットA
- ⑬スクワッティング ⑭ダイビング ⑮ジャンピング ⑯クロスステップ

社交ダンスに比べれば楽勝！楽勝！（笑）

# 【グループ別テーマ】

## 《E1》

### 「Ball 3 & スローダウン」

○サーブスキープのためにB3の展開レベルを向上させる

\*Big "V"

\*Small "V" (→Big "V")



○展開のスローダウン場面を理解する

\*追い込まれる前に上手に使うためには相手プレイヤーの視点で考える必要がある

## 《E2》

### 「戦術の理解 & メカニカルパーフェクション」

○フォアハンドのグリップ修正の確認と動作習得へのチャレンジ

\*クローズスキルからオープンスキルへの移行

\*11月から我慢強く取り組んできた練習の成果を発揮しよう

○12歳（遅くても14歳）までにすべてのショットをゲームの中で使えるように。

\*得意や不得意はあっていいから、最低限は使えることが大切です。

\*できないこと（弱点）があると相手は戦術を立てやすくなります。

→できることが多いと自分は戦術を立てやすくなります。

○ゲームの"展開"を理解して戦術（ボールの組み合わせ）を使いこなす。

\*テニスはサーブゲームの「キープ」が基本戦略です。

→「キープ」を理解して「ブレイク」を勝ち取るう！

\*ショートポイントで戦おう→そのつなぎ目にスローダウンを入れてみよう。

\*戦術の基本はオープンコートへの展開です。

## 【E1女子】 《1/4 (水) プログラム》

共通フィジカルウォーミングアップ (11:45~12:00)

- E1共通フィジカル (12:00~13:00)  
【フィジカルテーマ：B3に対応するためのスピードアップ】  
\*サービスの着地からB3のポジショニング局面での設定
  
- E1女子①ウォーミングアップ (13:00~15:00)  
【テクニカルテーマ：練習におけるフィードバックスキルの確認】
  
- E1女子② (15:00~16:00)  
【フィジカルテーマ：ワイドスタンスでの全方向クイックネス】
  
- E1女子② (16:00~18:00)  
【テクニカルテーマ：ボール判断からの全方向ポジショニング】
  
- E1女子③ (20:00~22:00)  
【テクニカルテーマ：ゲームの上がりポイントを生かす戦術】

**【E1女子】 《1/5 (木) プログラム》**  
ウエイクアップトレーニング (6:45~7:00)

- E1女子④ (7:00~7:30)  
【フィジカルテーマ：加重と動作方向の確認の獲得】
- E1女子④ (8:30~9:00)  
【フィジカルテーマ：レグドライブの獲得】
- E1女子④ (9:00~10:00)  
【テクニカルテーマ：ワイドへのサービス】
- E1女子④ (10:00~11:00)  
【スポーツマンシップのことを考える】
- E1女子④ (11:00~12:00)  
【ルールのテスト】
- E1女子⑤ (13:00~14:00)  
【テクニカルテーマ：フローリングへの対応】 \*グリーンorイエロー
- E1女子⑤ (14:00~14:30)  
【フィジカルテーマ：スクワッティングでの1秒間パワー出力】
- E1女子⑤ (14:30~15:45)  
【テクニカルテーマ：ゲーム中におけるB3局面のフィードバック】
- E1女子⑤ (15:45~16:15)  
【フィジカルテーマ：クイックネスからのスクワッティング】
- E1女子⑤ (16:15~17:00)  
【テクニカルテーマ：B3をオープンコートへ (フィードボールから)】
- E1女子⑥ (20:00~22:00)  
【テクニカルテーマ：No Repeat】

## 【E1女子】 《1/6 (金) プログラム》

共通ウエイクアップトレーニング (6:45~7:00)

●E1女子⑦ (7:00~7:30)

【フィジカルテーマ：フット&アイコーディネーション】

●E1女子⑦ (8:30~9:00)

【フィジカルテーマ：フット&ブレイン (脳) コーディネーション】

●E1女子⑦ (9:00~11:00)

【テクニカルテーマ：スロウダウン (女子編)】

●E1女子⑧ (14:00~16:00)

【テクニカルテーマ：ディフェンスからの展開】

☆サイドモーグル ☆斜めモーグル ☆バックハンドスライス ☆セカンドサービス

●E1女子⑨ (16:00~18:00)

【テクニカルテーマ：アタッキングからの展開】

☆パス&ボレー ☆アプローチ ☆フォーシング局面 ☆ファーストサービス

●E1女子⑩ (20:00~22:00)

【テクニカルテーマ：ゲームにおけるフィードバックスキルの向上】

**【E1女子】 《1/7 (土) プログラム》**  
ウエイクアップトレーニング (6:45~7:00)

- E1女子⑩ (7:00~7:30)  
【フィジカルテーマ：総復習とこれからの個別補習①】
- E1女子⑩ (8:30~9:00)  
【フィジカルテーマ：総復習とこれからの個別補習②】
- E1女子⑩ (9:00~12:00)  
【テクニカルテーマ：B3とスローダウン (ゲーム編)】
- E1女子⑩ (12:00~13:00)  
【フィジカルテーマ：合宿の打ち上げ (走)】

## 【E1男子】 《1/4 (水) プログラム》

共通フィジカルウォーミングアップ (11:45~12:00)

●E1共通フィジカル (12:00~13:00)

【フィジカルテーマ：B3に対応するためのスピードアップ】

＊サービスの着地からB3のポジショニング局面での設定

●E1男子①ウォーミングアップ (13:00~15:00)

【テクニカルテーマ：練習におけるフィードバックスキルの確認】

●E1男子② (15:00~16:00)

【フィジカルテーマ：ワイドスタンスでの全方向クイックネス】

●E1男子② (16:00~18:00)

【テクニカルテーマ：ボール判断からの全方向ポジショニング】

●E1男子③ (20:00~22:00)

【テクニカルテーマ：ゲームの上がりポイントを生かす戦術】

**【E1男子】 《1/5 (木) プログラム》**  
ウエイクアップトレーニング (6:45~7:00)

- E1男子④ (7:00~7:30)  
【フィジカルテーマ：加重と動作方向の確認の獲得】
- E1男子④ (8:30~9:00)  
【フィジカルテーマ：レッグドライブの獲得】
- E1男子④ (9:00~10:00)  
【テクニカルテーマ：ワイドへのサービス】
- E1男子④ (10:00~11:00)  
【スポーツマンシップのことを考える】
- E1男子④ (11:00~12:00)  
【ルールのテスト】
- E1男子⑤ (13:00~15:00)  
【テクニカルテーマ：フローリングへの対応】 \*グリーンorイエロー
- E1男子⑤ (15:00~16:00)  
【フィジカルテーマ：スクワットでの1秒間パワー出力】
- E1男子⑥ (16:00~18:00)  
【テクニカルテーマ：ゲーム中におけるB3局面のフィードバック】
- E1男子⑥ (18:00~19:00)  
【フィジカルテーマ：クイックネスからのスクワット】
- E1男子⑦ (20:00~22:00)  
【テクニカルテーマ：No Repeat】



**【E1男子】 《1/6 (金) プログラム》**  
共通ウエイクアップトレーニング (6:45~7:00)

●E1男子⑧ (7:00~7:30)

【フィジカルテーマ：フット&アイコーディネーション】

●E1男子⑧ (10:15~11:00)

【フィジカルテーマ：フット&ブレイン (脳) コーディネーション】

●E1男子⑧ (11:00~13:00)

【テクニカルテーマ：スロウダウン (男子編)】

●E1男子⑨ (14:00~16:00) \*体育館

【テクニカルテーマ：アタッキングからの展開】

☆パス&ボレー ☆アプローチ ☆フォーシング局面 ☆ファーストサービス

●E1男子⑩ (16:00~18:00)

【テクニカルテーマ：ディフェンスからの展開】

☆サイドモーグル ☆斜めモーグル ☆バックハンドスライス ☆セカンドサービス

●E1男子⑪ (20:00~22:00)

【テクニカルテーマ：ゲームにおけるフィードバックスキルの向上】

**【E1男子】 《1/7 (土) プログラム》**  
ウエイクアップトレーニング (6:45~7:00)

- E1男子⑫ (7:00~7:30)  
【フィジカルテーマ：総復習とこれからの個別補習①】
- E1男子⑫ (8:30~9:00)  
【フィジカルテーマ：総復習とこれからの個別補習②】
- E1男子⑫ (9:00~12:00)  
【テクニカルテーマ：B3とスローダウン (ゲーム編)】
- E1男子⑫ (12:00~13:00)  
【フィジカルテーマ：合宿の打ち上げ (走)】

## **【E2】 《1 / 4 (水) プログラム》**

共通フィジカルウォーミングアップ (11:45~12:00)

○E2①ウォーミングアップ (12:00~14:00)

○E2② (14:00~15:00)

**【フィジカルテーマ：キネティックチェーン】**

○E2② (15:00~16:00)

**【テクニカルテーマ：フォアハンドのメカニカルチェック】**

○E2② (16:00~17:00)

**【スポーツマンシップのことを考える】**

○E2③ (20:00~22:00)

**【共通テクニカルテーマ：局面別フットワーク16パターン】**

## 【E2】 《1 / 5 (木) プログラム》

ウエイクアップトレーニング (6 : 45 ~ 7 : 00)

○E2④ (7 : 00 ~ 7 : 30)

【フィジカルテーマ：バーチカルアングル局面の加重】

○E2④ (8 : 30 ~ 9 : 00)

【フィジカルテーマ：加重から動作方向へ】

○E2④ (9 : 00 ~ 10 : 00)

【テクニカルテーマ：Shoulder over Shoulder】

○E2男子①/女子① (12 : 00 ~ 14 : 00)

【テクニカルテーマ：ディフェンス～アタックショットの総復習】

☆スライス ☆ドロップショット ☆スイングボレー ☆ライジング

○E2男子①/女子① (14 : 00 ~ 15 : 00)

【フィジカルテーマ：フット&アイコーディネーション】

○E2男子②/女子② (15 : 00 ~ 17 : 00)

【テクニカルテーマ：アタック～フィニッシュの総復習】

☆アプローチ ☆アングルv ☆ドロップv ☆キープザラインv ☆スマッシュ

○E2男子②/女子② (17 : 00 ~ 18 : 00)

【フィジカルテーマ：フィードバック (自分のからだ編)】

○E2⑤ (20 : 00 ~ 22 : 00)

【テクニカルテーマ：No Repeat】 \*グリーンボール

## 【E2】 《1 / 6 (金) プログラム》

共通ウエイクアップトレーニング (6 : 45 ~ 7 : 00)

○E2⑥ (7 : 00 ~ 7 : 30)

【フィジカルテーマ：情報処理サーキット】

○E2⑥ (8 : 30 ~ 9 : 00)

【フィジカルテーマ：情報処理からのクイックネス】

○E2⑦ (9 : 00 ~ 11 : 00) \*グリーンorイエロー

【テクニカルテーマ：No RepeatのRepeat】