

JTA ナショナルチームジュニア東北地域合宿（青森）参加報告

9月13日（土）～15日（月・祝）青森県三戸郡五戸町五戸ドームにて東北地域合宿に参加しました。

JTA（日本テニス協会）ナショナルチーム指導者：中山コーチ、曾和トレーナー

■福島県からの参加者

- ・ U12 男子：紺野夏生（GRIT Fukushima）
- ・ U12 女子：小野あかり（いわきローン）
- ・ 福島県代表コーチ：小野瞳（いわきローン）

■合宿内容

1日目（9月13日：午後より）

- ・ 講習会を実施。
- ・ JTA 中山コーチおよび曾和トレーナーによる指導のもと、**ビデオ**と**実戦**を兼ねたトレーニングを実施。
- ・ 主なテーマとして、**ボールの作り方**と**スイング**の技術を重点的に、反復練習にて指導。

2・3日目（9月14日・15日：午前中まで）

- ・ 前日に引き続き同様の形式でトレーニングを実施。
 - ・ 特に**スピードボール**に特化した技術指導が行われた。
 - ・ 練習方法として、**膝立ち**の状態からボールをヒットする訓練を導入。これにより、**体の軸がぶれない**ボールの打ち方を習得することを目的とした。
- また、**上腕を使ったスイング**の反復練習を行い、熱心な指導が繰り返された。

本合宿は、JTA ナショナルチームのトップコーチとトレーナーによる専門的な指導を受けられる貴重な機会となりました。福島県からの参加選手は、特に体の軸を意識したスピードボールの打ち方や、効率的なスイングの技術について、理論と実技の両面から深い学びを得ることができました。

この合宿で得た知識と技術を、今後のトレーニングに活かし、さらなる競技力向上を目指してください。

