

テニス部合宿報告書

広報担当 佐藤

日程：2013年6月22日(土)～23日(日)

場所：山梨県河口湖フィットリゾートクラブ 富士プレミアムリゾート

参加メンバー：橋場(武)取締役、斉藤、新井、中村、佐藤

コート使用時間：22日(土) 14時～17時

23日(日) 10時～12時

今年のテニス部合宿は、富士山が世界遺産に登録されたと言う事で、その恩恵を少しでも受けたいと言う思いもあり、富士の裾野の河口湖に行って練習をして来ました。

あいにく空は曇っていて、富士山の頂上は見えませんでした。平地よりも気温が低く、空気がひんやりしていて、テニスをするには最高の環境でした。

練習内容：初日(22日)

*準備体操&ストレッチ

日頃、体を動かしていないので、入念にしました。

*サービスライン付近からのストローク

フォームチェックをするのに大切です。ラケット面の真ん中にボールが当たっているか、ボールの回転が縦回転になっているかを意識しながら練習しました。



*ベースライン付近からのストローク(ストレート)：

ここでもフォームチェックをしながら、相手が打ちやすい場所や狙った場所に打つように心掛けました。距離が少し長いので、多少力を入れて打ちました。

昨年の合宿よりも全員フォアハンドストロークが安定していて成長を感じました。



来年までには斉藤さんのような綺麗なバックハンドが打てるように各自で自主練習です。

*サービス練習、ボレーの練習

トスを上げる位置が一定になるように心掛けました。これが重要でサーブの良し悪しはこれで決まります。

各自それぞれ試行錯誤してサービス、ボレーの練習に取り組んでいました。



その後、各自の足りない所を練習して初日の練習は終わりました。

ホテルに戻り、楽しみにしていた食事です。夕食は和洋バイキングで、ローストビーフが美味しかったです。それと、この時に飲んだ地ビールは最高でした。



練習 2 日目(23 日)

前日(前夜)の疲れがある中、初日と同じように一通り練習した後に、ダブルスの試合を行いました。

サーブやストロークがうまい具合に決まらなくて悪戦苦闘でした。

そんな中、力のこもったフォアハンドの打ちあいやラリーも見られました。

まだまだ、練習不足で思ったようにボールを返すことが出来ません。練習と実戦では打つ感覚が違ってきます。技術もそうですが、心も鍛錬しないといけないと感じました。

まだまだ試合に出場できるようなレベルではありません。今後は大会に出場出来るように、レベルアップしていきたいと思います。

昨年より部員が減っています。

テニスをやってみたい方は、連絡ください。初心者の方、大歓迎です。

ソフトテニスの方も一緒にやりませんか？お待ちしております。

