

2019年度 テニス部 夏季合宿報告

@ホテルセジュール・ミント

2019年度の夏合宿を今年も8月6～9日まで長野県にて行ってきました。

今年は急遽日程が変更になり、慌ただしい中での出発となりましたが、何とか無事に開催できました。

今年の練習コートは、信濃大町市にあるテニスコートを利用しました。大きな運動公園の中にあるコートでしたので、周辺にも広い空間もあり、とても使いやすいコートでした。

本校は主にオムニコートを使用しましたが、隣にはクレーコート！！もありましたので普段出来ないコートでの練習が出来る事も大きな利点でした。



初日は基本的な練習をこなしながら、自分の強みや弱点を確認して貰いながら、明日へと繋げてもらうためのメニューを中心に行いました。

全体としては、練習は充実していましたが、練習の雰囲気は決して良いとは言えない状態でした。夜のミーティングでは、選手からもそうした声が出ました。これを変えていくことが2日目の目標になってきます。



2日目は、朝練習からスタートしました。今年のコートは、宿から30分程度移動しなければならぬコートですので、朝練習は厳しい距離でしたが、宿の計らいで近くにあるコートを朝だけ利用させて頂くことが出来ました。本当に助かりました。山のふもとですので、朝練もスタート時点では霧が出ているような状態です。

宿から移動しての2日目の練習は、ハードなメニューが並ぶ練習です。かなりキツイ設定をして臨みましたが、無事に乗り切りました。

こうした練習をチーム全体でクリアしていくことがチームとしては非常に重要だと私は考えています。個人個人がボールを打つコトでレベルアップすることは勿論ですが、それだけではなく、周りの選手と一緒に強くなっていくことこそ、部活動として練習していることの大きなメリットです。そうした雰囲気が垣間見えた2日目の練習でした。

3日目の練習は、昨日から一転して頭を使っての練習中心でした。どのようなボールを打つコトで試合が有利に働くか、相手のどこに弱点があるのか、自分が何をすると相手は反応するのか、などを考えて貰いました。また、午前中は多くの時間を「完全フリー」とし、自分たちでの練習時間を確保して貰いました。どうしても女の子はグループで動くと同調圧力が働く傾向にありますが(笑)、昨日の練習で意識を変えた分だけ、意識的に考え、動くことが出来た良い練習時間だったと思います。



今回の練習にも本校卒業生のOGに参加して貰っています。球出しに球拾い、準備から片付けまで何でもこなすスーパーウーマン！です。今年は何とガットも張れるようになって！合宿に参加です。ますます助かりました。合宿先でのガット切れほどヤキモキすることはありません(なんてったって山の中ですから、張るお店がありません！それを何と宿で張ってくれるという……部員としては幸せでしかないですね。

最終日は、校内戦です。部員を半分に分けて、合宿の成果を出す試合をしました。たかだか4日間で劇的にレベルアップすることはないですが、意識付けをすることが出来た4日間であれば大いに意義はあると思います。そうした経験を積み重ねていくことで選手としても強くなってくれたらと思います。



今年初めての宿にお世話になりました。とても楽しく過ごさせて頂きました。やっぱり長野県は涼しかったです。



合宿を終えて、これから夏は県ジュニアと秋の新人戦が始まります。
良い結果を残す事が合宿を意味あるものになっていきます。ここだけで終わるのではなく、
次のステップへ繋がるように、名古屋へ戻ってからも努力を続けていこう！

今回の合宿においても多くの差し入れを頂きました保護者の皆様、練習のサポートをして
くれたOG、そしてコーチの帆乃香さん、ありがとうございました。