

第24回全日本ジュニア研修合宿練習計画

作成：飯野佳孝

< 研修合宿での心得 >

選手一人一人がこの研修合宿でレベルアップするために全選手に対し以下のとおり通達する。

各選手が練習・トレーニングに対する意欲を示す事。それが選手間に影響を与え相乗効果を高める。

受身であってはならない。練習やトレーニングの目的・効果が理解できない場合は、積極的に聞く事。

今何をするのか？ を考え、自分自身をコントロールする習慣をつける事。

体育館に入館した時点で練習が開始される。

水分は各自補給する事。

風邪や障害が発生し体調を崩した場合、各責任者に伝える事。

1月4日(水)合宿1日目

14時00分 サンアリーナ集合

男子	主会場：サブアリーナ	女子	主会場：メインアリーナ
14時30分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	14時30分	ウォーミングアップ・ストレッチ
15時00分	シングルス試合	15時00分	シングルス試合
	終了		終了
16時50分	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除	16時50分	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月5日(木)合宿2日目

8時00分 宿舎バス出発

男子	主会場：メインアリーナ	女子	主会場：サブアリーナ
9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ
9時30分	総合練習	9時30分	フィジカルトレーニング
	シングルスノックのクリアスマッシュアタック&レシーブ 応用編69P参照 15分で攻守交替 計30分 パターン練習 ストレートスマッシュ&Cネット 応用編74P参照 15分で攻守交代 計30分 シングルス2対1のレシーブ 応用編73P参照 15分で交替 計45分		サイド椅子タッチ 2点 5往復×15セット 1:1でタイム測定 ドリルマット 20秒×5セット 縄跳び (2重) 1分×8セット 1分30秒×2セット 1:1で実施 腹筋、背筋、腕立て、各最大スピードで 30秒×4セット
12時30分	ストレッチ、クールダウン		
	昼食		
14時00分	主会場：サブアリーナ	11時00分	技術練習 2人1組で行う。
	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー		同左
	ノック 2人1組 見本を見せる		ストレッチ、クールダウン
	ハイスピード手投げノック20本×3セット スピード	12時30分	昼食
	スマッシュ&ネット10往復×3セット スピード		主会場：メインアリーナ
	対角線フリー30本×2セット×逆面 スタミナ	13時45分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー
	全面レシーブ30~40本×4セット スタミナ	14時15分	シングルスノックのアタック&レシーブ 30分
			パターン練習クロスクリアー&ストレートカット
			応用編75P図55参照 10分×2 計20分
15時20分	ノック 残りの2名入る	15時30分	ダブルスノック 2人1組 見本見せる
	技術練習 2人1組で行う。		・手投げレシーブ&プッシュ 10往復×4セット
	レシーブでネット際に返球 15分		・4点アタック&プッシュ 20発×左右計4セット
	動きを入れる。サイドへ交互に手投げ。10分		・前衛アタック 両サイド20~30発×2セット
	身体の前、サイドラインのスピンの 20分		半面40~50発×2セット
	動きを入れる。スマッシュ(素振り) スピン10分		・全面フリー 60発×4セット
	クロスネット 10分		
	動きを入れる。スマッシュ(素振り) クロスN		ノック 残りの2名入る
	ストレッチ、クールダウン		
	ノック 残りの2名入る		
16時50分	終了	16時50分	終了
	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除		ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月6(金)合宿3日目

8時00分 宿舎バス出発

<p>男子 9時00分 9時30分</p>	<p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルス試合 2～3試合</p>	<p>女子 9時00分 9時30分</p>	<p>主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルス試合 2～3試合</p>
<p>12時00分</p>	<p>ストレッチ、クールダウン 昼食</p>	<p>12時00分</p>	<p>フィジカルトレーニング プライオメトリックジャンプ、60cm×5セット スピード各種走 5セット</p>
<p>13時30分</p>	<p>主会場：メインアリーナ シングルス試合 2～3試合</p>	<p>12時45分</p>	<p>ストレッチ、クールダウン 昼食</p>
<p>16時00分</p>	<p>時間があたら技術練習を実施すること シングルス：ショートサービスの返球</p>	<p>14時15分</p>	<p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー</p>
<p>16時00分</p>	<p>フィジカルトレーニング プライオメトリックジャンプ、70cm×5セット スピード各種走 5セット</p>	<p>14時45分</p>	<p>シングルス試合 2～3試合</p>
<p>16時45分</p>	<p>時間があたら技術練習を実施すること シングルス：ショートサービスの返球</p>	<p>16時45分</p>	<p>終了</p>
<p>16時45分</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>	<p>16時45分</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月7日(土)合宿4日目

8時00分 宿舎バス出発

<p>男子 9時00分 9時30分 11時00分</p>	<p>主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ フィジカルトレーニング サイド椅子タッチ 2点 5往復×15セット 1：1でタイム測定 ドリルマット 20秒×5セット 縄跳び (2重) 1分×8セット 1分30秒×2セット 1：1で実施 腹筋、背筋、腕立て、各最大スピードで 30秒×4セット 技術練習 2人1組で行う。 同右 ストレッチ、クールダウン 昼食</p>	<p>女子 9時00分 9時30分 12時30分 14時00分</p>	<p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー 総合練習 ダブルスのアタック&レシーブ 30分 シングルのクリアードロップカットのアタックレシーブ 応用編69P参照 10分で攻守交替計20分 シングルス2対1のレシーブ 応用編73P参照 15分で交替 計45分 ストレッチ、クールダウン 昼食 主会場：メインアリーナ 技術練習 2人1組で行う。 スナップを使ったカット 動きを入れバックサイドを狙う。 低く速いロビング ラケットの反動動作を使う ネット前からの打ち分け ハイバック</p>
<p>12時30分 13時45分 14時15分 16時45分</p>	<p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルのアタック&レシーブ 30分 シングルス2対1のアタック 15分×3名 応用編72P参照 ダブルスノック 2人1組 見本見せる ・手投げレシーブ&プッシュ 10往復×4セット ・4点アタック&プッシュ 20発×左右計4セット ・前衛アタック 両サイド20~30発×2セット 半面40~50発×2セット 40~50発×4セット ・全面フリー 60発×4セット ノック 残りの2名入る 終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>	<p>15時20分 16時45分</p>	<p>ノック 2人1組 見本を見せる ハイスピード手投げノック20本×3セット スピード スマッシュ&ネット10往復×3セット スピード 対角線フリー30本×2セット×逆面 スタミナ 全面レシーブ30~40本×4セット スタミナ ノック 残りの2名入る 終了 ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月8日(日)合宿5日目

8時00分 宿舎バス出発

男子	主会場：サブアリーナ	女子	主会場：メインアリーナ
9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー
9時30分	シングルス試合もしくはダブルス試合 2～3試合	9時30分	シングルス試合もしくはダブルス試合 2～3試合
	終了		終了
12時00分	ストレッチ、クールダウン 掃除	12時00分	ストレッチ、クールダウン 掃除

昼食後 現地解散