

インカレ強化練習会

目的 インカレに向けての東海学生のレベル向上とチーム東海としての意識付け

- ※1 トレーニング 東海学生のトレーニングに対する意識付けとコンディショニングを学ぶ。
- ※2 基礎練習 インカレで戦えるボールの質の向上
- ※3 マッチ練習 東海学生が一番不足している経験値を上げる場とする

第1日目(シングルス)	
9:00	集合 ウォーミングアップについて(杉山コーチ)※1
10:00	基礎練習 ボールの質を上げる(中京大学 松岡監督)
11:00	(朝日大学 野々川監督)※2
12:00	交代で、昼食
13:00	マッチ練習(中京大学 松岡監督)
14:00	(朝日大 野々川監督)※3
15:00	
16:00	クールダウンおよびトレーニング(杉山コーチ)
17:00	終了 解散

第2日目(ダブルス)	
9:00	集合 ウォーミングアップについて(岩月コーチ)
10:00	基礎練習 ボールの質を上げる(中京大学 松岡監督)
11:00	
12:00	交代で、昼食
13:00	マッチ練習(中京大学 松岡監督)
14:00	(名経大 鍋谷コーチ)
15:00	
16:00	クールダウンおよびトレーニング(岩月コーチ)
17:00	終了 解散

講師

中京大学 監督 松岡大介
中京大学コーチ 杉山和巳
朝日大学 監督 野々川正人
名古屋経済大学コーチ 鍋谷尚映
刈谷テニスパーク 岩月俊二

会場

中京大学豊田キャンパス
デコターフ5面使用