

大人の本気テニス合宿

2016年11月19日(土)~20日(日)
in ラフォーレ山中湖



朝からあいにくの雨模様で、レッスン開始時刻の13時になっても止まらずに、待機状態…。ロビーでのんびりする人もいれば、卓球台を借りてテーブルテニスでアップするツワモノの人も(笑)

15時には、雨も上がり日が差してきて、いよいよレッスン開始です!

準備体操をして、軽く球出し練習をしてから、加藤コーチ、大坂コーチ、稲清水コーチの3面3チームに生徒さん各4名ずつに分かれて、ショット別レッスン(フォア、バック、ボレー、サーブなど)をみっちり練習! 2時間のナイターレッスンも延長して行い19時までたっぷり練習し、雨でスタートが押したにもかかわらず、初日の練習は皆さん大満足で終了。

温泉大浴場の露天風呂で汗を流した後、夕食はホテルのレストランで「モダン会席ステーキディナーコース」です! 生ビールで乾杯後、今回初めて会った別会場の生徒さん同士も歓談が進んで終始和やかなムード♪

夕食後は、コーチ部屋に集合して、部屋飲み会&ビデオ鑑賞会です。昼の練習中に撮影したビデオを流すと、皆さん興味津々で自分のフォームを食い入るようにチェックしていました。巻き戻して何回も見直す人もいたり、大きくうなずきながら「うーん、なるほど!!」と言ってみたり。コーチがビデオ解説をしながら、的確なアドバイスを伝えると、皆さん一様に何か掴んでくれたようで嬉しそうな顔をしていました。

皆さん、テニスの話題に真剣で、気が付くとビデオ鑑賞会は12時頃まで続いていました(笑)

1日目!



2日目!



朝から、秋晴れの最高のお天気です、ホテルからも雪化粧した綺麗な富士山が大迫力で見えています♪レッスン前の朝7時から9時の時間帯をフリーコートとして準備しましたが、体力に余裕がある人はサーブやラリーでたっぷり汗を流していました。

朝食はホテルのレストランの和洋バイキングです。種類が多くて皆さんつい食べ過ぎに(笑)

9時から2日目のレッスン開始です。まずは綺麗な富士山をバックに、集合写真♪なかなか、これだけ綺麗に富士山が見えるテニスコートは少ないと思います。

午前中は、3面に分かれて初日に教わった注意点や改善点を考えながらの反復練習や、応用編の練習などをきっちり行いました。

12時からの昼食はビーフカレー&サラダです。お肉もたっぷり入って結構なボリュームでしたが、皆さん完食!

13時からはいよいよ対抗戦です! 大坂チームと稲さんチームの2チームに分かれて獲得ゲーム数を競います。レベル順のガチ対戦やチーム内で作戦会議してオーダーを決めたりして、いろいろなペアで対戦を進めます。加藤コーチが成績の途中経過を楽しく実況しながら、皆さん真剣に試合をしています。ポイントが決まるたびに歓声とハイタッチで盛り上がります!

最終の結果発表では、僅差で稲さんチームの勝利で、大喜び!!

でも、賞品は準優勝チームにも行き渡りましたので、みんな笑顔です♪

以上で2日間の合宿の全メニューは終了です。15時にコート上での中締めで解散して、皆さん帰路につきました。

今回の合宿は、ケガ・事故も無く、又、年配のスクール生さんも途中で抜けることもなく最後までメニューをこなしました。

初日の雨には心配しましたが、2日間通してこの時期にしては汗ばむほどの暖かさで天候にも恵まれ、思い出に残る合宿になりました。

次回も楽しく充実した合宿を企画します! 皆様のご参加、コーチ&スタッフ一同お待ちしております!

