

# トップアスリート招き、 合同練習会を開催しました (2017.6.10 女子ソフトテニス部)

選手名	黒木 瑠璃華	前衛	選手名	貝瀬 ほのか	後衛
生年月日	平成5年 3月27日	O型	生年月日	平成10年 4月11日	B型
出身校	鹿児島出身 鹿児島高等学校 日本体育大学		出身校	新潟県出身 松山県立高等学校	
主な戦績	H29 全日本大会インドア アジアカップ ミニモニカップ 個人 2位 団体 2位 優勝		H29 アジアカップ 個人 2位 団体 2位 優勝		H28 全日本高校選抜大会 シંગルス 2位 優勝 全日本女子選抜大会 ダブルス 優勝 マレーシアインターナショナル シંગルス 優勝 全日本女子選抜大会 ミックス 優勝 シંગルス 3位 日本リーグ シંગルス 3位 全日本シングルス選手権 シંગルス 3位 ハイスクールジャパンカップ シંગルス 2位 優勝 岡山インターハイ 団体 2位 ダブルス 3位 ベスト8 選手権大会 ダブルス 優勝 ジュニアジャパンカップ ダブルス 優勝
	H28 全日本大会インドア アジアカップ 個人 2位 団体 2位 優勝 H27 全日本学生大会 個人 3位 団体 優勝 夏日本選手権大会 個人 3位 団体 優勝 関東学生シングルス大会 個人 優勝 全日本学生インドア 個人 3位 関東学生インドア 個人 3位		H27 奈良インターハイ 個人 優勝 団体 優勝 H26 全国中学校大会 個人 優勝 ダブルス 2位 H22 全日本小学生選手権大会 個人 優勝 ダブルス 優勝		

## ← 講師紹介資料より

(当日会場で掲示されたもの)

黒木瑠璃華選手、貝瀬ほのか選手(ともに所属はヨネックス株式会社)に来校していただき、基本的技術やスポーツに取り組む姿勢などについて、教えていただきました。

お二人とも日本を代表するトップ選手で、ナショナルチームのメンバーです。

## 合同練習会の内容(主なもののみ)

- ・ランニング、ストレッチ(股関節周りを中心に)、ランジ数種類
- ・ボールを使ったコーディネーショントレーニング(サイドステップとキャッチボールを組み合わせて)
- ・フォアハンドストローク(前足の踏み込み、打球後の右脚(右利き)の動きなど)
- ・バックハンドストローク(打球時の左手(右利き)の使い方など)
- ・左右に移動しての連続打ち(打球後の切り返し動作など)
- ・基本ボレー、ランニングボレー(軸足のタメ、スタートタイミングなど)
- ・オーバーヘッドサービス(順回転をかけるラケット操作、トスアップ位置の違いなど)
- ・ゲーム形式練習



### ↑ 集合写真①(全体)

鶯谷高校、岐阜県商業高校など、近隣の高校から、約90名が参加した。参加した生徒のレベルは、高校からソフトテニスを始めた選手、今夏インターハイに出場する選手など、さまざまであったが、互いに教え合うなど親交を深め合った。



### ↑ 集合写真②(本校生徒)

前列中央が黒木選手、その右が貝瀬選手。