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（クロキ　ルリカ）	前衛
生年月日	平成5年　3月27日	O型
出身校	鹿児島県出身 鹿児島南高等学校 日本体育大学	

主な戦績				
	H29	全日本大阪インドア	個人	2位
		アジアカップ	団体	2位
		ミニミニカップ	団体	優勝
	H28	全日本女子選抜大会	個人	優勝
		関東選手権大会	個人	優勝
		東日本選手権大会	個人	3位
		日本リーグ	団体	優勝
	H27	全日本実業団選手権大会	団体	2位
		アジアカップ	団体	2位
		東京都選手権大会	個人	3位
	H26	全日本学生大会	団体	優勝
			個人	3位
		東日本選手権大会	個人	3位
		関東学生シングルス大会	シングルス	優勝
		全日本学生インドア	個人	優勝
		関東学生インドア	個人	3位

選手名	貝瀬　ほのか（カイセ　ホノカ）	後衛
生年月日	平成10年　4月11日	B型
出身校	新潟県出身 和歌山信愛高等学校	

主な戦績				
	H29	アジアカップ	団体	2位
	H28	全日本高校選抜	団体	2位
		全日本女子選抜大会	シングルス	優勝
		マレーシア・インターナショナル	ダブルス	優勝
			シングルス	優勝
			ミックス	優勝
		全日本シングルス選手権	シングルス	3位
		ハイスクールジャパンカップ	シングルス	優勝
		岡山インターハイ	団体	2位
			ダブルス	3位
		岩手国体	団体	ベスト8
		ジュニアジャパンカップ	ダブルス	優勝
	H27	奈良インターハイ	団体	優勝
		和歌山国体	団体	優勝
	H25	全国中学校大会	団体	優勝
			ダブルス	2位
	H22	全日本小学生選手権大会	団体	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、県岐阜商業高校など、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。