

宮崎シーガイアキャンプ事前の連絡
選手、コーチ、ご家族の皆様

小浦 猛志

シーガイアコーチ一同より

今年も14歳～9歳まで沢山の選手が申込頂き感謝します。

本キャンプは来シーズンに又将来に向け、心・身と技術の多面に渡り、「何が大切か、その絶対基本と選手に徹底指導」します。1週間1日約6時間をコートに立ちます。内容は告知の通りですが、もちろん個々の年齢、体力を考慮した充実した合宿生活を送ってもらいます。

シーガイア宿泊施設は、私が長年キャンプを経験した中で、最適、最高の環境です。よって毎年このシーガイアを拠点に子供たちが、食、眠の最適を基本にキャンプ計画を立てました。以下に注意事項を示します。

必ず厳守してご参加下さい。

注意事項

1. 体調

- ・もう合宿は始まっています。
- ・**風邪、インフルエンザ等々は絶対持ち込まない！**
基本4人が1部屋で生活（ラグゼ ーツ葉 HP 参照）
- ・快食、快眠
- ・食物アレルギーのある選手は必ず事前連絡。
- ・人の快眠をさまたげない。

1週間の選手生活で1番大事なものは日常生活。その上で競技生活が送れます。これが絶対基本。夜は10時に就寝できる練習（ゲームは控えめに！）しておく事。夜テンションの高い子供が増えています。

2. 練習 レベル、年齢、体力に応じて

- ・課題 スピード（タイミング・リズム）とバランス

- ・スピードは全てのスポーツで求められます。

スピード＝技、パワーは年々向上しますが、スピードはテクニック。

14～15歳位までにこのテクニックの90%を子供たちの神経が習得します。

走る、打つと言うスピードは今の時期が大切です。これをベースに練習内容は組まれています。（能力開発プログラム）

- ・練習方法 6面のコート使用
- ・上級、中級、初級にチーム編成
- ・1面5～6人平均で練習します。
- ・ヒッティングパートナーが6日間常駐します。
特に中・上級は一日中ヒッティング練習！
- ・初級チームはドリル中心になるでしょう。

ラケット、ボール、シューズは用具です。勿論、大切な武器ですが、本当の武器は用具を使う心身です。心は経験で変化し向上もしますが、「あせり、ビビリ等の心の状態」は練習ではつきません。沢山試合にでて「身につけたモノ」です。身体の運動も年少時に沢山試合に出て、個性的になります。

今、オールラウンドのバランスを身体につける時。「将来の強力な武器」です。心身健全で参加を待ちます。