

<平成 31 年度 強化練習について>

① 指導者

古林 陽子コーチ

② 担当者

関戸麗子 向信子

③ 期間

平成 31 年 1 月～同年 12 月迄

④ 対象メンバー

- ・平成 30 年度全国レディースベスト 8 入賞者
- ・平成 30 年度ピンクリボン一般の部ベスト 3、50 歳以上の部優勝者
- ・平成 30 年度ヨネックス一般の部ベスト 2
- ・平成 30 年度北國杯ベスト 8

小坂 由美子	山口 香	伊勢 早苗	澤 良子	雲井 加代子
池田 真美子	西田 裕美	越能 幸子	杉岡 智子	山村 千尋
田中 昌枝				計 11 名

(上記のメンバーは今年度強化参加者)

※上記対象者で全国レディースに出場する予定ペアが決まっていない場合は 1 人での参加可能だが
ペアが決まった場合、そのペアが強化対象者外でも本人の意思を確認後、強化メンバーとする

- ・平成 31 年度ピンクリボン一般の部ベスト 3、50 歳以上の部優勝者
- ・平成 31 年度ヨネックス一般の部ベスト 2
- ・平成 31 年度北國杯ベスト 8、但し JLTF 石川県支部の会員に限る

- ・ペアはなるべく早く決めること
- ・出場待ちの人達も今から考え決めること
- ・今決まっても、変わったらすぐに連絡すること

⑤ 今年度目標

- ・試合に対する意識改革
自主性を持って練習に取り組むこと。自分で考えて行動する。人に言われたまま動いているようではダメである。試合の時は自分しかいない。練習の時から自己管理をし、自分で考え行動することにより、試合に勝つことにつなげていく。
- ・北陸レディース団体優勝
北陸レディース団体戦は今年 2 位だった。1 ゲームの重みを考えてプレーできるようにする。
- ・全国レディース決勝大会でベスト 8 以上
これは大きな目標だが、全国大会に出場するだけでなく、まず 1 回戦を突破すること。

⑥ 練習について

- ・月2回の練習を予定、1回2時間
(決定次第連絡する)
福光の場合6名、屋外コートの場合5名以上で開催とする。
- ・毎月20日までに、来月の強化レッスンに参加、不参加の返事を必ず担当まで連絡すること
年度初めは期限を守っていたが、後半いい加減になってきたので注意すること
- ・練習日の遅刻、早退、急の欠席の場合は分かった時点で早めに担当に連絡すること
- ・練習内容の説明(開始15分前)を受け、練習開始時間にはすぐにコートに入れるようにする為、各自ストレッチ等事前準備は済ませておくこと
- ・練習でも試合と同じ気持ちで参加すること。服装も試合と同じにする
- ・雨天中止など、練習の有無は遅くても練習開始時間の2時間前までに各自に連絡する
(連絡がない場合は決行と判断し、集合すること) 基準は通常の試合時の判断とする
- ・富山県の強化選手との練習試合を2回予定(5/24(金)富山、7/12(金)石川)
練習試合にはペアでの参加が基本だが、ペアがいない場合、ペアが出席できない場合は担当まで連絡すること
- ・コーチからのアドバイスは、自分たちのプレーに持論を持って聞きに来た場合のみ行う。

<他県との強化練習会参加基準>

- (1) 全国出場予定ペア
- (2) 全国出場予定ペアを強化以外から連れてくる
- (3) 強化選手内でのペア
- (4) その他(コーチと担当で相談し判断する)

⑦ 参加費について

- ・年会費500円
- ・その日の練習に掛かる費用は参加人数で割り、決定する(但し上限1800円とする)
- ・県外遠征に掛かる費用も同様とする

⑧ 担当者連絡先

関戸麗子	電話番号	090-2032-3395	アドレス	sekido.r2948@ezweb.ne.jp
向信子	電話番号	090-5177-3227	アドレス	dandelion.same-moon06-23@docomone.jp