

平成19年度JTA地域強化ジュニア強化合宿 9/22-24 びんご運動公園

| 日程 | 時刻 | 内 容 | | |
|--------------|--------|---------------|--------------|----------------------|
| 22日 (土) | 9:45 | 集合・受付 | | |
| | 10:00 | 開会式 管理棟会議室 | | |
| | 10:15 | 全体ミーティング | :会議室 | 室内コート4面 |
| | 11:00 | 全体ウォームアップ | :コート | |
| | 12:00 | 昼食 | | 屋外コート2面確保 9-17時 |
| | 13:00 | 午後練習開始 | | |
| | 15:00 | JTA テクニック課題① | JTA フィジカル課題① | |
| | | JTA フィジカル課題② | JTA テクニック課題② | |
| | 17:00 | 終了 | | |
| | 17:10 | 移動 | | |
| 18:00 | 夕食・入浴 | | | |
| 19:30 | ミーティング | 指導者ミーティング | 選手ミーティング | |
| 22:00 | 就寝 | JTA戦術課題① | | |
| 23日 (日) | 6:30 | 起床 | | |
| | 7:30 | 朝食 | | |
| | 8:00 | 移動 | | |
| | 9:00 | JTA テクニック課題③ | JTA フィジカル課題③ | |
| | 10:30 | JTA フィジカル課題④ | JTA テクニック課題④ | |
| | 12:00 | 昼食 | | |
| | 13:00 | 午後練習開始 | | |
| | 15:00 | JTA テクニック課題⑤ | JTA フィジカル課題⑤ | |
| | | JTA フィジカル課題⑥ | JTA テクニック課題⑥ | |
| | 17:00 | 終了 | | |
| 17:10 | 移動 | | | |
| 18:00 | 夕食・入浴 | | | |
| 19:30 | ミーティング | 選手ミーティング | 指導者ミーティング | |
| 22:00 | 就寝 | JTAトレーニング課題① | | |
| 24日 (月・祝) | 6:30 | 起床 | | |
| | 7:30 | 朝食 | | |
| | 8:00 | 移動 | | |
| | 9:00 | JTA テクニック課題⑦ | JTA フィジカル課題⑦ | |
| | 10:30 | JTA フィジカル課題⑧ | JTA テクニック課題⑧ | |
| | 12:00 | 昼食 | | |
| | 13:00 | 午後練習開始 | | |
| | 15:00 | JTA テクニック課題⑨ | JTA フィジカル課題⑨ | |
| | | JTA フィジカル課題⑩ | JTA テクニック課題⑩ | |
| | 16:00 | 終了 閉校式・解散 | 反省会 | JTAコーチ、トレーナー 平岡送迎 |

合宿のディレクター：平岡コーチ
 全体の司会：柏井コーチ
 各コーチは合宿終了後、報告書を提出する。

櫻井コーチ
 三栖トレーナー
 地域トレーナー
 地域指導者

*スケジュールは予定です。変更することがあります。
 *JTAの課題は櫻井コーチ、三栖トレーナーにより決められます。

注意事項とタイムスケジュール

* 時間は変更することがあります。あくまでも予定です。

- 持参するもの**
1. プレイヤーズノートと筆記用具は必ず、持参してください。
お持ちで無い方は、早目に、各県テニス協会へ連絡し、取り寄せてください。
 2. 宿舎には、寝間着・歯磨き・タオル・シャンプー等はありませんので、各自に必要なものをご持参ください。

- 9月22日(土)**
- 9:45 「受付」は、びんご運動公園 テニス管理棟の2階です。
参加者の確認と参加料の受理を行い、パンフレットをお渡しします。
参加料の領収書が必要な方は、申し出てください。後ほど、作成し渡します。
- 使用するコートは、屋根つきコート4面(11-14番)と、一般コート2面(15-16番)です。
- 荷物は、念のため、屋根付きコートの両サイドのミーティングルームに入れてください。男子は東側、女子は西側を利用してください。
- 10:00 開会式を行いますので、管理棟2階会議室に、集合してください。
- 12:00 弁当は、各自、受付に取りに来てください。
弁当ガラは、15時までに受付に届けてください。
- 17:00 コート整備を終えて、コートより退場してください。
宿舎への移動準備をしてください。
- 17:10 「移動」は、貸切バスです。(びんご→ふれ愛ランド)
- 17:45 宿舎「ふれ愛ランド」では、事務局の指示により行動してください。
- 18:00～ 部屋割り(シーツの受取), 夕食(セルフサービス), 入浴(18:45からの予定)
- 19:30～ ミーティングは、「研修室」で行います。
プレイヤーズノートと筆記用具を持って集合してください。
- 22:00 早めに就寝ください。
ロビーや廊下はもちろん、自分達の部屋でも、騒がないこと。
宿舎には、他の団体の人もたくさん泊まっておられます。
中国ジュニア強化合宿の選ばれた代表選手として、
プライドと謙虚さを持って行動してください。

- 9月23日(日)**
- 6:30～ 起床。朝のジョギング。
 - 7:30～ 朝食。
 - 8:00 「移動」は貸切バスです。(ふれ愛ランド→びんご)
バスは途中で、コンビニに寄りますので、迅速な行動をお願いします。
熱中症対策として、飲料水等の補充をしてください。
 - 8:50 荷物は、念のため、屋根付きコート両サイドのミーティングルームに入れてください。男子は東側、女子は西側を利用してください。
 - 9:00 屋根付きコート内に集合。
使用するコートは、屋根つきコート4面(11-14番)と、一般コート2面(15-16番)です。
 - 12:00 弁当は、各自、受付に取りに来てください。
弁当ガラは、15時までに受付に届けてください。
 - 17:00 コート整備を終えて、コートより退場してください。
宿舎への移動準備をしてください。
 - 17:10 「移動」は、貸切バスです。(びんご→ふれ愛ランド)
 - 18:00 宿舎は、同じ部屋です。
夕食(セルフサービス)、入浴(18:45からの予定)
 - 19:30～ ミーティングは、「研修室」で行います。
プレイヤーズノートと筆記用具を持って集合してください。
 - 22:00 早めに就寝ください。
ロビーや廊下はもちろん、自分の部屋でも、騒がないこと。
ホテルには、選手・関係者以外の人もたくさん泊まっておられます。
中国ジュニア強化合宿の選ばれた代表選手として、
プライドと謙虚さを持って行動してください。
- 9月24日(月)**
- 6:30～ 起床。朝のジョギングは中止し、退室の準備をする。
シーツの返却。室内の掃除・整理・整頓。(管理人のチェックあり)
 - 7:30～ 朝食。
 - 8:00 「移動」は貸切バスです。(ふれ愛ランド→びんご)
バスは、途中で、コンビニに寄りますので、迅速な行動をお願いします。
熱中症対策として、飲料水等の補充をしてください。
 - 8:50 荷物は、念のため、屋根付きコート両サイドのミーティングルームに入れてください。男子は東側、女子は西側を利用してください。
 - 9:00 屋根付きコート内に集合。
使用するコートは、屋根つきコート4面(11-14番)と、一般コート2面(15-16番)です。
 - 12:00 弁当は、各自、受付に取りに来てください。
弁当ガラは、15時までに受付に届けてください。
 - 15:00 コート使用は15:00まで。コート整備を終えて、コートより退場してください。
コート外でクールダウン、閉会式。
 - 16:00 全てスケジュールが終了したら、解散です。