

タイムスケジュールと注意事項

- 持参するもの 1. ノートと筆記用具は、必ず、持参してください。
 2. 宿舎(ふれあいの里)には、タオル(バスタオル・フェイスタオル)は用意しています。
 浴衣・歯ブラシ・石鹸・シャンプー等はありませんので、必要なものは持参してください。
 なお、シャンプー・ボディソープとドライヤーは、浴場に常備してあります。

2月16日 (土)	10:00～受付	テニス管理棟2階に集合、受付。 荷物は、屋内コートの両サイドのミーティングルームに入れる。 男子は東側、女子は西側を利用する。		
	10:15～開講式 10:20	テニス管理棟2階会議室に集合。		
	10:20～講習会 11:00	「試合中の栄養補助食品の使い方、水分補給について」 (大塚製薬)		
	11:05～ウォームアップ 11:45 & トレーニング	ウォームアップ&トレーニング (高川・埜トレーナー)		
	11:50～昼食 12:50	テニス管理棟2階・屋内コートの両サイドのミーティングルーム		
	12:50～コーチ紹介 13:10 ウォームアップ	コーチ紹介 ウォームアップ (高川・埜トレーナー)		
	13:15 練習 ～ 16:15～	グループA トレーニング 高川トレーナー (No.15,16)	グループB マッチ練習 (No. 1～8)	グループC テクニク テクニク 谷澤プロ (屋内コート)
	16:15～クールダウン 16:45～	コート整備を終えて、屋内コートに集合。 クールダウン (高川・埜トレーナー)		
	16:45～ 17:15	宿舎へ移動の準備。 宿舎へのバスが出発。		
	17:30 宿舎着	宿舎のフロントで、自分たちの部屋のカギを受取る。 風呂は、夕食の前か後に済ませてください。		
	18:15～夕食	3階の「あじさい」		
	19:00～ミーティング 21:00	3階の「きわめ・そだち」 (谷澤プロ) ノートと筆記用具を持って集合。		
	22:00 消灯	消灯時間を守って、早めに就寝すること。 ロビーや廊下はもちろん、自分の部屋でも、騒がないこと。 宿舎には、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。		

2月17日 (日)	6:30～起床	起床、モーニングエクササイズ (6:45 玄関集合)。		
	7:00～朝食	朝食。朝食は、1階のレストラン。 しっかり食べよう!		
	8:00 集合	フロントに集合。 部屋を整理・整頓し、忘れ物のないように退室すること。		
	8:10 出発	宿舎からバスが出発。		
	8:40～ウォームアップ 9:00	屋内コート前に集合。 ウォームアップ (高川・埜トレーナー)		
	9:00 練習 ～ 12:00	グループA テクニク 谷澤プロ (屋内コート)	グループB トレーニング 高川トレーナー (No.15,16)	グループC マッチ練習 (No. 1～8)
	12:00～昼食 13:00	昼食も、 しっかり食べよう! テニス管理棟2階・屋内コートの両サイドのミーティングルーム		
	13:10 練習 ～ 16:10	グループA マッチ練習 (No. 1～8)	グループB テクニク 谷澤プロ (屋内コート)	グループC トレーニング 高川トレーナー (No.15,16)
	16:10～クールダウン 16:30	コート整備を終えて、屋内コートに集合。 クールダウン (高川・埜トレーナー)		
	16:30～閉講式 16:40	閉講式終了後、解散 コーチミーティング(反省会)		