

## タイムスケジュールと注意事項

- 持参するもの 1. **プレーヤーズノートと筆記用具**は、必ず、持参してください。  
 2. **ショートパンツ** (トレーニングの時間のJTAスタッフによる計測のときに着用して下さい。)  
 3. 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27日 (土)	10:00～ 受付	テニス管理棟2階で受付。 荷物は、屋内コート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	屋内コートに集合。		
	10:20～ ウォームアップ & トレーニング 11:45	ウォームアップ&トレーニング (高川トレーナー) (中国コーチ) (No. 11～16)		
	11:50～ 昼食 12:50	テニス管理棟2階・屋内コート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 (高川トレーナー)		
	13:15 練習 ～ 16:15～	グループA テクニク 右近プロ(屋内コート)	グループB 計測・トレーニング JTAスタッフ(No.15,16)	グループC マッチ練習 (No. 1～8)
	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、自分たちの部屋の鍵を受取る。 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」 (右近プロ) ノートと筆記用具を持って集合。		
	22:00 消灯	<b>消灯時間を守って、早めに就寝すること。</b> <b>ロビーや廊下はもちろん、自分の部屋でも、騒がないこと。</b> <b>宿舎には、選手・関係者以外の人でもたくさん泊まっております。</b> <b>中国ジュニア強化宿の選ばれた代表選手として、</b> <b>プライドと謙虚さを持って行動してください。</b>		

2月28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。 <b>しっかり食べよう!</b>		
	8:00 集合	フロントに集合。 <b>部屋を整理・整頓し、忘れ物のないように退室すること。</b>		
	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 (高川トレーナー)		
	9:00 練習 ～ 12:00	グループA 計測・トレーニング JTAスタッフ(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 右近プロ(屋内コート)
	12:00～ 昼食 13:00	昼食も、 <b>しっかり食べよう!</b> テニス管理棟2階・屋内コート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 右近プロ(屋内コート)	グループC 計測・トレーニング JTAスタッフ(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 (高川トレーナー)		
	16:30～ 閉講式 16:40	閉講式終了後、解散		