

タイムスケジュールと注意事項

持参するもの

1. プレーヤーノートもしくは、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・石鹸はありませんので、必要なものは持参してください。
 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。

2018年9月15日(土)

09:45	集合	テニス管理棟2階に集合、受付。 使用するコートは、インドアコート4面(11~14番)のみです。 荷物はインドアコートの両サイドのミーティングルームへ。 (男子は東側、女子は西側を利用して下さい)
10:00~	開講式	インドアコートに集合。 ◎中国ジュニア副委員長・乾 建作 (開講式、講師紹介、各県ジュニア委員挨拶)
10:10~ 12:00	講習会	インドアコート ◎中国のスタッフ・トレーナーによる練習 (ウォーミングアップ…高川トレーナー)
12:00~ 12:45	昼食(弁当)	テニス管理棟2階で受け取りミーティングルームで食事 (弁当殻はテニス管理棟2階へ返却) しっかり休憩して下さい
13:00~ 16:45	講習会	インドアコート ◎櫻井コーチによるレッスン (クールダウン…トレーナー)
16:45~ 17:00	片付・出発	コート整備後、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け取って下さい。 風呂は、夕食の前に一度済ませて下さい。
18:30~	夕食	3階の「あじさい」 ○全員
19:15~ 20:45	ミーティング① (ジュニア)	3階の「きわめ」 ◎櫻井コーチによる講義 筆記用具を持って集合。 (ミーティング終了後、消灯まで自由時間です)
19:15~ 21:00	ミーティング② (各県委員)	3階の「そだち」 JTAと各県ジュニア委員とのミーティングを行います。
21:00~	ミーティング③	3階の「そだち」 中国ジュニア委員会(スタッフのみ)
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・関係者以外の人もしっかり泊まっておられます。 中国ジュニア合宿に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下さい。

【 M E M O 】

2018年9月16日(日)

06:00~	起床	起床。モーニングエクササイズ(06:30玄関集合)。
07:00~	朝食	朝食。1階のお食事処「みつぎ」。しっかり食べよう!
08:00	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。
08:10	出発	宿舎からバスが出発。(コンビニへ寄ります。財布を準備)
08:40~ 09:00	ウォームアップ	インドアコート前に集合。 ウォームアップ ◎トレーナー
09:00~ 12:00	講習会	インドアコート ◎櫻井コーチによるレッスン
12:00~ 12:45	昼食(弁当)	テニス管理棟2階で受け取りミーティングルームで食事 (弁当殻はテニス管理棟2階へ返却) しっかり休憩して下さい
13:00~ 16:45	講習会	インドアコート ◎櫻井コーチによるレッスン (クールダウン…トレーナー)
16:45~ 17:00	片付・出発	コート整備後、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け取って下さい。 風呂は、夕食の前に一度済ませてください。
18:15~	夕食	3階の「あじさい」 ○全員
19:00~ 21:00	ミーティング	3階の「きわめ」 ◎櫻井コーチによる講義 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・関係者以外の人もしっかり泊まっておられます。 中国ジュニア合宿に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。

2018年9月17日(月祝)

06:00~	起床	起床。モーニングエクササイズ(06:30玄関集合)。
07:00~	朝食	朝食。1階のお食事処「みつぎ」。しっかり食べよう!
08:00	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。
08:10	出発	宿舎からバスが出発。(コンビニへ寄ります。財布を準備)
08:40~ 09:00	ウォームアップ	インドアコート前に集合。 ウォームアップ ◎トレーナー
09:00~ 12:00	講習会	インドアコート ◎櫻井コーチによるレッスン
12:00~ 13:00	昼食	昼食も、しっかり食べよう! (弁当殻はテニス管理棟2階へ返却) しっかり休憩して下さい
13:00~ 15:45	講習会	インドアコート ◎櫻井コーチによるレッスン (クールダウン…トレーナー)
15:45~ 16:00	閉講式	インドアコート (閉講式終了後、解散)