

DUNLOP SRIXON 中国ジュニア強化合宿

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。
プレーヤーズノートを持っていない人は普通のノートを持参して下さい。
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23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	屋内コートに集合。									
10:20～ 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 (高川トレーナー・中国コーチ) (No.11～16)									
11:50～ 昼食 12:50	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 (高川トレーナー)									
13:15 練習 ～ 16:15～	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">グループA</th> <th style="width: 33%;">グループB</th> <th style="width: 33%;">グループC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>テクニク</td> <td>トレーニング</td> <td>マッチ練習</td> </tr> <tr> <td>右近プロ(屋内コート)</td> <td>高川トレーナー (No.15, 16)</td> <td>(No. 1～8)</td> </tr> </tbody> </table>	グループA	グループB	グループC	テクニク	トレーニング	マッチ練習	右近プロ(屋内コート)	高川トレーナー (No.15, 16)	(No. 1～8)
グループA	グループB	グループC								
テクニク	トレーニング	マッチ練習								
右近プロ(屋内コート)	高川トレーナー (No.15, 16)	(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、自分たちの部屋のカギを受取る。 風呂は、夕食の前か後に済ませてください。									
19:00～ 夕食	3階の「あじさい」									
20:00～ ミーティング 22:00	3階の「きわみ・そだち」 (右近プロ) プレーヤーズ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ります。 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24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 (原トレーナー)									
9:00 練習 ～ 12:00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">グループA</th> <th style="width: 33%;">グループB</th> <th style="width: 33%;">グループC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>トレーニング</td> <td>マッチ練習</td> <td>テクニク</td> </tr> <tr> <td>原トレーナー (No.15, 16)</td> <td>(No. 1～8)</td> <td>右近プロ(屋内コート)</td> </tr> </tbody> </table>	グループA	グループB	グループC	トレーニング	マッチ練習	テクニク	原トレーナー (No.15, 16)	(No. 1～8)	右近プロ(屋内コート)
グループA	グループB	グループC								
トレーニング	マッチ練習	テクニク								
原トレーナー (No.15, 16)	(No. 1～8)	右近プロ(屋内コート)								
12:00～ 昼食 13:00	昼食も、 しっかり食べよう! 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	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">グループA</th> <th style="width: 33%;">グループB</th> <th style="width: 33%;">グループC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>マッチ練習</td> <td>テクニク</td> <td>トレーニング</td> </tr> <tr> <td>(No. 1～8)</td> <td>右近プロ(屋内コート)</td> <td>原トレーナー (No.15, 16)</td> </tr> </tbody> </table>	グループA	グループB	グループC	マッチ練習	テクニク	トレーニング	(No. 1～8)	右近プロ(屋内コート)	原トレーナー (No.15, 16)
グループA	グループB	グループC								
マッチ練習	テクニク	トレーニング								
(No. 1～8)	右近プロ(屋内コート)	原トレーナー (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 (原トレーナー)									
16:30～ 閉講式 16:40	閉講式終了後、解散									