

平成25年度「チーム広島」強化合宿 スケジュール

今回のテーマ:

ダブルスの基本的技術の習得
 ダブルスの戦術・コミュニケーション
 ☆互いのプレイを評価し判断する力をつける
 持久力・筋力強化

日程	時刻	内容	
28日 (土)	9:30	受付開始	
	9:40	スタッフミーティング 合宿の内容確認：アクアパーククラブハウス	
	10:00	開会式・ミーティング 合宿の趣旨説明（武田コーチ）：アクアパーククラブハウス	
	10:30	練習開始 ウォームアップ(高川トレーナー)	
	11:30	ダブルスの練習 ダブルスの練習（平岡・武田コーチ）	
	13:00	昼食 弁当 ほっともっと 西条中央店 082-493-8141	
	14:00	ダブルスのゲーム	ダブルスのゲーム（男女別，タイムマッチ）
			メディカルチェック （日域・土肥先生）（高川・原・原谷トレーナー） 各グループ順番に行う
	15:30		トレーニング(高川・原・原谷トレーナー)
			クールダウン(高川・原・原谷トレーナー)
	17:00	終了	
	17:15	移動 入浴	ホテルまでバス移動（28人乗り） … 東広島タクシー (082) 423-2121
	18:30	夕食	
	20:00	ミーティング	講義Ⅱ：「本日の試合内容振り返り(ディスカッション)，ダブルスの戦術&コミュニケーション」（武田コーチ） 40min
講義Ⅲ：「ジュニア世代に多い障害 オーバーユース」（土肥ドクター） 50min			
22:00	入浴，就寝準備		
22:30	就寝		
29日 (日)	6:30	起床	
	7:00	玄関前に集合(靴) モーニングエクササイズ 散歩，体操，ストレッチ(原トレーナー)	
	7:30	朝食	
	8:15	移動 コートまでバス移動(コンビニ経由)	
	9:00	練習開始 ウォーミングアップ(原トレーナー)	
	9:45	ダブルスの練習 ダブルスの練習（平岡・武田コーチ）	
	11:15	ダブルスのゲーム 昼食は各自，空いている時間で(12:00~)	ダブルスのゲーム（男女別，タイムマッチ） 一般および大学生も参加
	15:00		トレーニング(原トレーナー)
			クールダウン(原トレーナー)
	17:00	終了	
	17:15	移動 入浴	ホテルまでバス移動
	18:30	夕食	
	20:00	ミーティング	講義Ⅳ：「本日の試合内容振り返り」（武田コーチ） 20min
講義Ⅴ：「メンタルトレーニング指導」（関矢先生） 90min			
22:00	入浴，就寝準備		
22:30	就寝		
30日 (月)	6:30	起床	
	7:00	モーニングエクササイズ 散歩，体操，ストレッチ(原トレーナー)	
	7:30	朝食	
	8:15	移動 コートまでバス移動(コンビニ経由)	
	8:50	練習開始 ウォーミングアップ(高川・原トレーナー) 9:00からはコート利用可能	
	9:30	ダブルスの試合 昼食は各自，空いている時間で(12:50~)	ダブルスのリーグ戦 (ペア固定，対戦は男女関係なし，一般および大学生も参加，ペアのいないところには大学生が参加)
			地域指導者研修会・意見交換会 体育館内会議室 10-17 講義①：テニスの栄養学ーテニスによい食事とは？ー（三浦先生）50min 講義②：フィジカルトレーニングの指導方法（高川トレーナー）50min 昼食 講義③：メンタルトレーニングの指導方法（関矢先生）50min 講義④：戦術指導の確認（武田コーチ）30min 9月に行われたJTA伝達合宿での内容，U14を対象として 講義⑤：チーム広島，国体報告（武田コーチ）30min 意見交換会：（強化委員長-武田，ジュニア委員-田中コーチ）40min 協会から各クラブへの要望，各クラブから協会への要望 県テニス協会の強化・育成に期待すること
	15:00		トレーニング(高川トレーナー)
			クールダウン(高川トレーナー)
	17:00	ミーティング・閉会式	合宿の振り返り，終了の挨拶とまとめ：アクアパーククラブハウス
	17:30	選手解散 スタッフミーティング	
	17:45	スタッフ解散	

*スケジュールは予定です。変更することがあります。