

平成26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 (日)	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 ウォーミングアップ(原トレーナー)
	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 講義Ⅰ: テニスの栄養学 -テニスにより食事とは?- (三浦先生) 50min ダブルスのゲーム(男女別, タイムマッチ)
	15:30	トレーニング(高川・原トレーナー) フィールドテスト クールダウン(高川・原トレーナー)
	17:00	終了
	17:15	移動 ホテルまでジャンボタクシー移動(9人乗り×2) ... 東広島タクシー 0120-33-1260, (082) 423-2121, 人数不足 くじ引き(男女とも)
	18:30	夕食
	19:30	ミーティング 講義Ⅱ: 「フィールドテストの意義」(原トレーナー) 30min 講義Ⅲ: 「メンタルトレーニング指導」(関矢先生) 40min 講義Ⅳ: 「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 講義Ⅴ: 「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) 30min
	22:00	入浴, 就寝準備
22:30	就寝	
29日 (月)	6:30	起床
	7:00	玄関前に集合(靴)
	7:30	朝食
	8:15	移動 コートまで移動(コンビニ経由), (9人乗り×2 4人乗り×2)
	9:00	練習開始 ウォーミングアップ(各自)
	9:30	ダブルスの練習 ダブルスの練習(平岡・磯村・武田コーチ)
	11:15	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) 一般および大学生も参加 昼食は各自, 空いている時間で(12:00~)
	15:00	トレーニング(平岡・磯村・武田コーチ) クールダウン(平岡・磯村・武田コーチ)
	17:00	終了
	17:15	移動 ホテルまでジャンボタクシー移動, 人数不足
	18:30	夕食
	20:00	ミーティング 講義Ⅵ: 「メンタルトレーニング指導」(関矢先生) 90min 講義Ⅶ: 「本日の試合内容振り返り」(武田コーチ) 20min
	22:00	入浴, 就寝準備
22:30	就寝	
30日 (火)	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(磯村・武田コーチ)
	7:30	朝食
	8:15	移動 コートまで移動(コンビニ経由), (9人乗り×2 4人乗り×1), 人数不足
	8:50	練習開始 ウォーミングアップ(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 ダブルスのリーグ戦
	10:00	(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③: メンタルトレーニングの指導方法(武田コーチ) 50min 講義①: テニスの栄養学-テニスにより食事とは?(三浦先生)-50min 昼食 講義②: フィジカルトレーニングの指導方法(原トレーナー) 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(小池少年女子監督, 武田コーチ) 30min 意見交換会: (強化委員長-武田, ジュニア委員-未定) 40min 地域指導者の方は, リーグ戦を観戦するか, 関連する選手のベンチコーチ, トレーニングを観察・実施を行って頂いても結構です。
	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	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
	17:45	スタッフミーティング 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。