

第1回 グラスホパージュニアテニスキャンプスケジュール表

平成27年8月7日作成

日付	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
8月17日 (第1日目)								フリー練習						ドリル	バス	OR	夕食	講座	入浴	自由時間	就寝
							講座 「実践しよう！！ジュニア選手としての食生活」 (小清水 孝子 先生)														
8月18日 (第2日目)		朝食	出発	ウォーミングアップなど	ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング	男女交代で1Hプレイ、1H昼食&DVD		ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング				バス		入浴	夕食			自由時間		就寝	
8月19日 (第3日目)		朝食	出発	ウォーミングアップなど	ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング	男女交代で1Hプレイ、1H昼食&DVD		マッチ練習など				バス		夕食	講座	入浴		自由時間		就寝	
							講座 「ヒトの身体のつくりと運動について」 (道上 静香 先生)														
8月20日 (第4日目)		朝食	出発	ウォーミングアップなど	ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング	男女交代で1Hプレイ、1H昼食&DVD		マッチ練習など				バス		入浴	夕食			自由時間		就寝	
8月21日 (第5日目)		朝食	出発	ウォーミングアップなど	ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング	男女交代で1Hプレイ、1H昼食&DVD		マッチ練習など				バス		入浴	自由時間	講座		自由時間	入浴	就寝	
							講座 ダン・ブロックサム氏(イギリス ウィンブルドン ヘッドコーチ) 通訳:フローラン・ダバディ氏														
8月22日 (第6日目)		朝食	出発	ウォーミングアップなど	団体戦						バス		BBQ	入浴		自由時間		就寝			
8月23日 (第7日目)		朝の集い	朝食	出発	ウォーミングアップなど	団体戦			閉会式												

<集合先>

グラスコート佐賀テニスクラブ(佐賀市金立町大字千布3907)

<集合時間> 8月17日(月) 16:00

<宿舎へ出発> 8月17日(月) 16:00

<選手・コーチの移動>

宿舎とコートの移動は貸切バスにより移動する。

<オリエンテーション>

17:00～ 佐賀県北山少年自然の家

<携行品>

オールコート用シューズ、帽子、ジャグ、健康保険証(コピー)

上履き用の靴またはスリッパ、洗面具(歯ブラシ、歯磨き、タオル)

洗濯用ネット(名前記入)

<宿泊先>

佐賀県北山少年自然の家(グラスコート佐賀テニスクラブより車で30～40分)

〒840-0541 佐賀市富士町関屋

TEL 0952-57-2321 FAX 0952-57-2647

<http://www.hokuzan-saga.jp/>

<三重津海軍所跡・佐野常民記念館>

平成27年7月5日、三重津海軍所跡を構成資産の一つとする「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」が世界遺産に登録決定されました。

佐野常民は日本赤十字社の創設者です。

<佐賀錦>

江戸時代肥前(佐賀県)鍋島家で作成されたもので、金、銀、漆を貼った和紙と絹の糸で編んだものです。根気のいる仕事なので一日にわずかしかできません。