

第2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

※スケジュールは変わる場合があります。

平成28年7月24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				オリエンテーション (キャンプについて)	バス	オリエンテーション (宿舎について)	夕食	講座	地域ミーティング	入浴・自由時間	就寝			
							講座 「ヒトの身体づくりと運動について」 講師:道上 静香 (滋賀大学経済学部教授、ユニバーシアード女子ヘッドコーチ)															
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	講座	地域ミーティング	入浴・自由時間	就寝								
							講座 「アスリートとして長くテニスと関わるために～ツアー生活を振り返って」 講師:平木 理化 (日本テニス協会常務理事)															
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	三重津海軍所跡・昼食・がたりリンピック				バス		夕食	地域ミーティング	入浴・自由時間	就寝							
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	昼食	講座①	講座②	ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング	バス	入浴	夕食	地域ミーティング	自由時間	就寝							
							講座① 「実践！スポーツ栄養学～今日からできるジュニアアスリートのための食事学～」 講師:長島 未央子 (鹿屋体育大学講師)															
							講座② 「スポーツ選手を取りまく環境の変化」 講師:高橋 甫 (日本テニス協会常務理事 総務・財務本部長)															
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	ドリル・ラリー・マッチ・トレーニング	バス	入浴	夕食	地域ミーティング	自由時間	就寝									
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				BBQ準備	BBQ	バス	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(〒849-0905佐賀市金立町大字千布3907)

<集合時間> 8月17日(水) 14:00

<宿舎へ出発> 8月17日(水) 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します。

<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)

ハンガー5本程度、洗剤1週間分 ※衣類等持ち物には名前を記入して下さい

前もって荷物を送る時は、グラスコート佐賀テニスクラブ宛てに送って下さい。

<宿泊先>

※8月16日より宿泊可能です。事務局までお申し出下さい。

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。

<干潟体験>

有明海は、潮の干潮と満潮の差が日本最大で、干潮時には3Kmの干潟が出現します。干潟とは潮が引いたときに現れる海底の泥のことです。

今回は、干潟で色々な競技を体験していただきます。