

関東ジュニア期間中に同じ会場で行う合宿！！

ジュニア集中強化合宿

in 千葉県 白子

2015年7月18日（土）～20日（月・祝）



関東ジュニア

関東ジュニア選手権出場を
第一目標とします

集団生活

何事も自ら責任を持つこと
で、自立心を身につけます

強化 合宿

メンタル

密度の濃い練習を通し
メンタル要素である
集中力・判断力を磨きます

関東ジュニア選手権を見学し、選手や大会雰囲気を見た後即練習を行うことにより、良いイメージをもって密度の濃い練習を行います

スケジュール

7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月)	
※経路※ JR立川駅発 - JR御茶ノ水駅乗換え - JR茂原駅下車 小湊バス茂原駅発 - 中里海岸下車		6:00	起床後、浜辺でウォームアップ	6:00	起床後、浜辺でウォームアップ
		6:30	早朝練習	6:30	早朝練習
		7:30	朝食	7:30	朝食
		8:30	午前練習	8:30	午前練習
7:00	JR立川駅改札前集合・出発	12:00	昼食を取りながら試合見学	12:00	昼食を取りながら試合見学
10:00	JR茂原駅・到着・集合	14:00	午後練習	13:00	午後練習
10:30	試合見学	17:00	入浴、夕食	14:30	練習終了、出発
12:00	昼食	19:00	反省、プロによる講義	17:30	JR立川駅到着・解散
12:30	午後練習	20:00	花火等、懇親会		
17:00	入浴、夕食	21:00	就寝		
19:00	目標発表、プロによる講義				
21:00	就寝				

講義

練習後にはプロ2名による ジュニア向けに講義が2日間あります

毎日家でできるトレーニング方法



講師：土屋哲史プロ たちかわJTA総監督
 最高JOPランキング シングルス11位 Dダブルス17位
 2002、2004年全日本選手権 ダブルスベスト4

トーナメントの実践、面白話し



矢野 洋プロ 現プロテニスプレイヤー
 たちかわJTAチーフコーチ
 最高JOPランキング シングルス59位
 岩手オープン シングルス準優勝

【開催概要】

【会場・宿泊場所】 ホテルカアナパリ、ホテルカアナパリテニスコート
千葉県長生郡中里4519 TEL : 0475-33-2045

【対象・募集人数】 小学生対象、定員18名

【参加費】

43,200円（税込）

＜料金に含まれる物＞

2泊3日の宿泊、食事代（18昼夜、19朝昼夜、20朝昼）、
レッスン、講義代、記念CD費用、傷害保険料。

※傷害保険は、保障限度がございますのでご了承ください。詳しくはお問い合わせ
ください。

＜料金に含まれない物＞

自宅⇄現地の交通費、ドリンク代、おやつ、お土産代等。

【申し込み方法】

スポ人のサイトからお申し込みください。（要会員登録）

必ず、交通手段を備考欄に記載をしてください。

電車の場合は立川、藤沢、横浜の各駅から選択が可能です。

- 1) 往復立川or藤沢or横浜 電車
- 2) 往路電車復路迎え
- 3) 往路送り復路電車
- 4) 往復現地送迎

【申し込み締切】

7月4日

【引率コーチ】

池口（立川ルーデンスTCヘッドコーチ）他、2～3名のジュニア担当コーチ

【注意事項】

行き帰りはコーチが引率致しますが、現地集合を希望される方はお申込時にお知らせください。

オムニコート使用の為、小雨決行いたします。

天候等によりスケジュールが変更になる場合があります。

出発7日前に詳細記載の「合宿のしおり」を郵送させていただきます。

締切後のキャンセルはできませんのでご了承ください。