

# ショット研究合宿

～2日間でスライスとボレー、サーブのショット向上のみに集中して取り組みます～

ジュニア強化練習会でお馴染みの永木コーチによるショット研究合宿を行います。  
今回のテーマはスライス・ボレー、サーブの研究です。  
普段集中的に練習する機会が少ないショットをここでマスターしましょう！！



## 概要

日時 >>> 3月20日(日)～21日(月祝) 1泊2日

場所 >>> アポロコーストテニスクラブ

宿泊先 >>> サニーインむかい

〒299-4215 千葉県長生郡白子町中里4369

料金 >>> 25,000円(税別) 1泊3食

定員 >>> 8歳～12歳までのジュニア 8名

- ・料金に含まれるもの レッスン代金、傷害保険、ボール代、20日夕食、21日朝食、昼食
- ・料金に含まれないもの 現地までの交通費、ドリンク代、おやつ、お土産代など
- ・付き添いで宿泊をご希望されるご父兄の方は、ご自身で宿泊先をご予約ください。

## ※現地集合解散



担当 >>> 永木 康弘コーチ

テニス歴 30年 / コーチ歴 27年

JPTA(日本プロテニス協会) / USPTA(アメリカプロテニス協会)認定P3合格 (非会員)

「できる人はなぜできるのか」と「できない人はどこを間違っているのか」の違いの分かるコーチになれるように日々勉強しています。テニスは経験のスポーツ。やればやるほどうまくなります。たくさんラリーしてたくさんゲームをして、相手がどこへ打ってきても返せる自信をつけましょう！

スポ人 ジュニアテニス合宿

# 春のみっちりショット合宿

～2日間でスライスとボレー、サーブのショット向上のみに集中して取り組みます～



## 練習内容

3月20日(日)

ストロークのフットワークと課題練習  
夕食後に練習動画での勉強会

3月21日(月祝)

コートの内側でつかうスライス・  
ボレー／午後は練習試合



## スケジュール

### 3月20日(日)

12:00-16:00

練習開始

17:00-18:00

お風呂

18:00-19:00

夕食

20:00-21:00

勉強会 & 座談会

21:30

就寝

### 3月21日(月祝)

6:00

起床

6:30-7:15

ジョギング & 朝練習

7:15-8:00

朝食

9:00-12:00

練習

12:00-13:00

昼食

13:00-16:00

練習

16:00

現地解散