

2013年 夏休みジュニア合同テニスクャンプ

合宿のテーマ

1. 7つのコーディネーショントレーニング(運動神経)を身につけよう!
2. テニスを通して、運動神経系のアップを図ろう!
3. 親元から離れて自分のことは自分で出来るようになろう!
4. 人と触れ合いコミュニケーション力をアップさせよう!

- 【日 程】 2013年7月30日(火)～8月1日(木)2泊3日 現地集合・現地解散
- 【実施場所】 「ニューサンピア栃木」 栃木県鹿沼市栃窪 1255 番地 TEL 0289-55-1131
<http://newsunpia-tochigi.com/>
- 【宿泊場所】 ニューサンピア栃木
- 【練習コート】 砂入り人工芝6面
- 【費用】 35,700 円(2泊3日6食付き) ※(初日の昼食は各自持参)
- 【定 員】 80名(予定)
- 【参加資格】 小・中・高・大学生、学びたいそして強くなりたいジュニア大歓迎!
- 【スタッフ】 ブイサインスタッフ他
- 【申込方法】 所定の申込み用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申込下さい。
お電話・メールでのご予約も承ります。お電話・メールで予約された場合は、
予約後1週間以内に参加費を持参又はお振込にて手続きをお願いいたします。
- 振込先: 栃木銀行 三の沢支店 普通 4015981
- 【申込締切】 2013年7月15日(月) ※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 【キャンセルについて】

キャンセル日	合宿当日	7月16日以降～合宿前日
キャンセル料	参加費の全額	参加費の半額

コーチ紹介

佐藤政大 サトウGTC代表

2011・2010 全日本ベテラン(35才以上)、2012(40才以上)ダブルス優勝

2003 全日本MIXダブルス ベスト4 国体栃木県代表 13年連続など

【日本体育協会認定 テニス上級コーチ】

幼い頃からテニスに親しみ、全国小学生、全国中学生、インターハイなどの

全国大会に出場テニスを通じて多くの出会いを経験。各地でテニスの指導にあたり

多くの子供達を育てながら、自身も35才を機にベテランに挑戦し、念願の日本一を達成する。

強くなるために必要な能力ってなんでしょうか。

強くなるには、テニスの技術だけでなく、沢山のことを知らなければなりません

合宿を通して、強くなるために必要なことを仲間と一緒に学んで欲しいと思っています。

このキャンプは各都県からジュニアの集まる合同キャンプになっています。テニスを通して、キャンプでの生活を通して、仲間同士の絆(きずな)を深めあい、キャンプの終わりには多くの仲間と友達になれるようにしていきます。

コーチ陣も一丸となってサポートしていきます
是非ご参加下さい(*^_^*)



申込み&お問合せ

〒321-0346

栃木県宇都宮市下荒針町 4083-1 (有)vsign

TEL 028-648-6640 FAX 028-616-6016

E-mail info@vsignsports.jp

ブイサインホームページ <http://www.vsignsports.jp>

◆タイムスケジュール(予定)

7月30日(火)第1日目		7月31日(水)第2日目		8月1日(木)第3日目	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
		6:00 7:30	朝練習(自主) コート開放	6:30	マッチ練習開始 順番に朝食をとります
9:30	受付・コート集合・写真撮影	7:45	朝食	7:00 9:00	
10:00	フィジカルトレーニング 「歩き方・走り方・座り方」 講師: 吉村健児 コーディネーション トレーニングの必要性・実践 講師: 杉山彰	9:15 9:30	コート集合 フィジカルトレーニング 「フットワーク講習会」 講師: 吉村健児 練習開始		
11:00		10:30			
12:00	昼食・休憩(お弁当持参)	12:00	昼食・休憩	12:00	昼食・休憩
13:15 13:30	コート集合 練習開始	13:15 13:30	プール集合 プールのトレーニング	13:30	マッチ練習
15:30		15:00		15:00 15:30	
17:00	チェックイン(部屋に移動) 入浴・自由時間 ※班ごとに入浴 TIME	17:10	チェックイン(部屋に移動) 入浴・自由時間 ※班ごとに入浴 TIME		
18:30	楽しい(*^_^*)夕食	18:30	楽しい(*^_^*)夕食		
20:00	花火大会☆	20:00	ミーティング		
21:00	自由時間	21:00	自由時間		
22:00	就寝 おやすみなさい (-_-)zzz	22:00	就寝 おやすみなさい (-_-)zzz		

※スケジュール・講師等は変更になることがあります。

【フィジカルトレーニング担当】 吉村健児
日本体育協会公認アスレティックトレーナー
柔道整復師

身体の中のどの部分を使い、鍛えることによって最高のパフォーマンスを引き出すことができるのかをトレーナーならではの観点から考え、トレーニングを行います。 みんなで一緒にガンバリましょう (*^_^*)

【コーディネーショントレーニング担当】 杉山彰
JACOT ブロンズライセンス取得
日本テニス協会認定テニスコーチ

楽しく身体を動かしながら、効果的に運動能力を高めていくトレーニングは、テニスだけでなくあらゆるスポーツに応用することができます。
最初は難しくてもきっと出来るようになります。是非、挑戦してみてください。

★持ち物★

チェックリスト

- ☐ テニスの用意 ☐ お弁当 (30 9 昼 分)
- ☐ 洗面用具
- ☐ Tシャツ・短パンなどの着替え
(汗をかいたのでおめめに)
- ☐ 下着 ☐ 帽子 ☐ タオル (大 1・小 2,3 枚)
- ☐ 大きめの水筒 ☐ クーラーバック
- ☐ プールの用意 (水着・ゴーグル・サンダル)
- ☐ 筆記用具 (ノート・鉛筆・消しゴム)
- ☐ 虫除け止め ☐ 常備薬 (虫よけなど)

