

## 2024 年みんなで泊まりテニスの日程表

テニスの合宿がはじまります。

はじめての人も、参加したことがある人も、おわたした時に「あ～楽しかった！」とみんなが思えるようにしようね。そのための目標だよ。よく読んでね。

★ **友達をたくさんつくろう！ 友達を大切にしよう！**

テニスを通して友達が出来れば、練習相手もたくさんできるし、試合に出ても応援しあったり、楽しみが増えるよ！

★ **練習は真剣に！ 遊びは楽しく！ メリハリをつけよう！**

練習の時は目的をもってがんばる！ 遊びは思いきり楽しもう！

夜 1 人で寝ることや、早くねて明日のために体調をととのえることも、大切な練習だぞ！

★ **自分の事は自分でしよう！**

お父さん・お母さんと離れての合宿です。自分のことは自分でしなくてははいけません。でも、小さい子は難しいこともあるよね。やってみただけど、どうしても出来ない時は、お兄さんお姉さんにお願ひしましょう。年上さんは年下さんにいろいろ教えてあげてください。

手伝ってもらったら、お礼を忘れずに！

★ **時間を守ろう！** みんなで行動するとき大切なことだね。自分で時計を見て確認しよう。

11月30日(土)		12月1日(日)	
<b>12:45</b> ～ <b>1:15</b>	受付・練習用意！受付後に部屋できがえて用意 *レクリエーション後まで部屋にもどらないから ラケット・着替えなどをもってね 練習の用意	<b>6:00</b>	おはよう！ きがえて
<b>1:30</b>	集合 あいさつ せつめい	<b>6:30</b>	さんぽ と たいそう
<b>2:00</b>	テニス練習 ウォーミングアップ 練習(クラス別に)	<b>7:00</b>	朝食(中央食堂) にもつ・部屋のかたづけをして用意 *きのうと同じように練習の用意
<b>4:45</b>	オンコート練習終了 コート整備とかたづけ、移動	<b>8:40</b>	チェックアウト
<b>5:00</b>	トレーニング クールダウン(広場)	<b>8:50</b>	コート集合
<b>5:25</b>	練習終了 汗をふいて、靴の砂をはらって	<b>9:00</b>	テニス練習(午前の部) ウォーミングアップ 試合と練習
<b>5:30</b>	夕食(中央食堂)	<b>12:00</b>	昼食(中央食堂)
<b>6:15</b>	レクリエーション(体育館)	<b>1:00</b>	テニス練習(午後の部) 試合と練習
<b>7:00</b>	レクリエーション終了 お風呂にはいって...	<b>3:30</b>	トレーニング クールダウン 練習終了 コート整備とかたづけ *研修寮からにもつを持って応接室へ移動
<b>9:00</b>	寝よう！	<b>4:00</b>	感想記入(研修館 201)
		<b>4:30</b>	グループで感想発表
		<b>5:00</b>	解散(研修館にて)！

合宿中に、体のちょうしが悪くなったら、すぐにコーチに話して下さい。とくに、暑い日のコートでの練習の場合、熱中症になることがあります。のどが渇く前に、少しずつ水分を取るようにして下さい。