

《他県対抗マッチ練習会（埼玉県）》

参加に際しての注意事項

- 2日間 暑い日が予想されるため熱中症対策を万全にしておいてください
- 会場は日陰で休める場所が少ないので 必要な携行品を以下参考にして用意して下さい

携行品リスト(参考に)

グッズ)

- ① 日よけパラソル:試合中及び待っている間に使用する
- ② パーソナルチェア:試合中(コート内にない場合)または試合を待っている間に使用する(小さいものでも可)
- ③ クーラーボックス(バッグ):保冷剤や氷を入れるもの、食品も入る大きさ 瞬間保冷剤など
- ④ 飲料用ボトル:保冷のきくもの 予備のペットボトルはバッグに入れておく
- ⑤ ラケット:ガット張ができるところがないのでなるべく3本以上(2日間張替えできない)

ウェア類)

- ⑥ ウェア:暑い日は1日の中で着替える場合が出てくるため 試合用5枚 Tシャツ3枚は用意 短パン(またはスコート)3枚
- ⑦ ウォームアップ:上下1着(薄手で大丈夫)
- ⑧ 下着:3枚
- ⑨ タオル:試合用2~3枚
- ⑩ 部屋着:パジャマほかいつも着ているもの

その他)

- ⑪ 薬(普段飲んでいるもの、救急ばんそうこう など)
- ⑫ 保険証コピー(またはマイナンバーカードコピー)
- ⑬ スtringスを切るはさみ
- ⑭ ランドリーに行った場合のために洗剤(1回分) 自分用の洗濯ネット(みんなのものを一緒に行くため)
- ⑮ ティッシュペーパー、小タオル(ハンカチ) など

宿泊における注意事項

- 各部屋2名ずつのツインルームです U14/U12 の2人で入ります
- 参加者リスト上位から組み合わせます(U14の1番の選手とU12の1番の選手など)
14歳以下の選手は12歳の選手がわからないことがあったら教えてあげましょう

- 夜 消灯時間に携帯電話(スマホ/ガラケー)はコーチがすべて預かります
それまでに充電をしておきましょう
- 夕食は近くの食堂に行きます アレルギーのある人は自分で選べるようにしておきましょう
- 睡眠時間をしっかりとり 翌日にひかえましょう
- 朝ごはんはホテルのバイキングで食べます 時間は当日お知らせします

保護者の方へ

- 自立をするための貴重な機会となりますので過度に本人に連絡をする(させる)ことはお控え下さい また当日試合を見学されるのは自由ですが声掛けも過度に行わないようお願いいたします
- ランドリーや飲料ボトルの洗浄などはこちらで指導します
- 発熱、体調不良の場合は連絡いたします その際は現地まで来ていただく場合がありますのでご了承ください
- 以下の費用が必要となります(29日昼食は別)
30日昼ごはん(コンビニで購入) 600円 コインランドリー 500円(他の人とシェアして洗濯、乾燥) 補食、飲料など 500円 これ以外はかかりません

主なスケジュール

| | | |
|------|------------|--|
| 6/29 | 8:30 | イベント会場に集合(埼玉県西遊馬公園テニスコート) |
| | 9:00-17:00 | マッチ練習 終了後宿泊施設に全員で移動 (15分ほど離れたところ※) 着後 それぞれシャワーを浴びる |
| | 18:15 | 洗濯物をいれてロビーに集合 コインランドリーに行き洗濯機に入れてその間に食事に移動 |
| | 19:15 | 食後にランドリーに戻り乾燥機にかける |
| | | 20:00 洗濯完了ホテルに戻る |
| | 20:00 | ミーティング(30分) |
| | 21:00 | 消灯 |

※ 宿泊ホテル むさしのグランドホテル&スパ 埼玉県上尾市原市315

| | | |
|------|------------|-----------------------------|
| 6/30 | 6:30 | 起床 |
| | 7:00~ | 朝食(ホテルのバイキング) |
| | 7:45 | チェックアウト 会場まで移動(途中コンビニで昼食購入) |
| | 8:15 | 会場到着 8:30までフィジカル W-up |
| | 9:00-17:00 | マッチ練習 |
| | 17:30 | 千葉選手現地解散 |

◎予定は若干変更する場合があります

以上

(一社)千葉県テニス協会 ジュニア委員会
強化部会長 木本 知