

秋の大会で勝つ！！

自立した選手を育てる「3日間・22時間」特別強化練習会

テーマ：～自分で考え、行動できる選手へ～

🎾 テニス技術・戦略＋一流選手も実践する《準備力》を伝授！

【目的】目標を設定し、今の自分とのギャップを分析。日々の練習の質を高め、成長を加速させます！

- ・球出し基本～応用練習&対人ラリー・試合実践
- ・フットワークトレーニング・ストレッチ

【勝ち上がるための「5つの準備力」】

- ・① 試合前の効果的なウォーミングアップ
- ・② スポーツ栄養（栄養バランス・水分補給・試合食）
- ・③ 折れないメンタル&自己分析（ルーティン・振り返り）

📋 募集要項・対象

対象	① 小学4年生～中学3年生 ※コーチ許可があれば他学年も可 ② 試合出場・上位を目指す方 ③ ノーマルボールでプレイ可能
定員	各日 先着8名 要予約
締切	8月9日(日) 申込書＋受講料

💰 参加費（税込）

日程	スクール生	ビジター
3日間フル	25,000円	28,000円
8/11(火)	10,000円(昼食・補食込)	11,000円(昼食・補食込)
8/12(水)	5,000円(補食込)	6,000円(補食込)
8/13(木)	10,000円(昼食込)	11,000円(昼食込)

※単日参加も可能ですが、3日間通し内容のためフル参加を推奨します。（昼食不要等の割引なし）

🍖 打ち上げBBQパーティー開催！

日時：8/13(木) 17:30～19:30

費用：＋2,000円/1名（選手・保護者・ご兄弟・友人

OK！未就学児無料）

🎒 持ち物・注意事項

【持ち物】テニス用具一式（タオル・着替え）、飲み物、なわとび、体育館用上履き（雨天時用）、筆記用具

- ・雨天時は室内講義・トレーニングを実施（天候による返金不可）。
- ・食物アレルギーや好き嫌いは事前にご連絡ください。
- ・キャンセル料：8/10以降50%、当日100%。

🕒 3日間の詳細タイムスケジュール

📅 Day 1：8月11日(火)【準備力&基礎徹底編】

8:30	集合 / 目標設定（今の自分と、なりたい自分）
9:00 - 12:00	準備力① ウォーミングアップ編
12:00 - 13:00	昼食
13:00 - 14:00	準備力② テニス栄養編「効果的な水分補給」
14:00 - 17:30	準備力③ フットワーク、基礎練習、ストレッチ
17:30 - 18:00	ミーティング（午後の振り返りと明日の課題）
18:00	補食・解散

📅 Day 2：8月12日(水)【自己分析&実践メニュー編】※午後のみ

12:30	集合（昼食は各自済ませて集合）
12:30 - 13:00	準備力④ テニス栄養編「日常生活と試合時の食事」
13:00 - 13:30	準備力⑤ 自己分析「明日の試合へ向けて練習を自分で考案」
13:30 - 17:15	準備力⑥ 実践編「自分で考えた練習メニューに取り組む」
17:15 - 17:45	自己分析と実践の振り返り
17:45	補食・解散

📅 Day 3：8月13日(木)【実践試合&目標振り返り編】

8:30 - 9:00	集合 / ミーティング「今日の目標設定」
9:00 - 12:00	準備力⑦ ウォーミングアップ～試合に必要な実践練習
12:00 - 13:00	準備力⑧ 昼食「栄養バランスを考え各自コンビニ等で購入」
13:00 - 14:00	準備力⑨ 「今日の昼食について」&午前練習の振り返り
14:00 - 16:00	準備力⑩ 実践「自分で考えウォーミングアップ～試合練習」
16:00 - 16:30	振り返り「なりたい自分にどこまで近づけたか？」
16:30 - 17:30	フリーコート（自由練習）
17:30 - 19:30	打ち上げバーベキューパーティー🍖

アクティブテニス幸手

〒340-0112 埼玉県幸手市権現堂587-1

※お申込用紙に受講料を添えてフロントまでお持ちください。事前資料をお渡します。

【お問い合わせ・お申込み】

TEL 0480-42-2224