

2026アクティブ 夏休み強化練習 バケーションプログラム

『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 開催決定！

今回のテーマは

【～自分で考え、行動できる選手へ～】です。

一人ひとりの課題を明確にし、必要な力を磨きながら、日々の練習を質の高いものに。試合で勝つための思考と実践を積み重ねていきます。

コート上の「技術・戦略」はもちろんのこと、試合で勝ち上がるために不可欠な「試合前のウォーミングアップ」「勝つための食事」「折れないメンタル」「セルフボディケア」まで、一流の選手も行っている《準備力》を伝授します。

～今の自分を知る。なりたい自分を設定する。そのギャップを埋めるために必要なものは何か～

目標を設定し、現状とのギャップを分析し、どうすればその差を埋められるかを考えていきます。その積み重ねが、日々の練習を自分のものにし、成長を加速させる土台になります。この3日間で思考と実践を繰り返し、秋の大会、そしてその先のステージへとつなげていきましょう！

秋の大会に向けて、本気の一步を踏み出すジュニアの挑戦を待っています！

◆日 程・・・8/11(火)・8/12(水)午後のみ・8/13(木)

※1日のみの参加も可能ですが、内容は3日間を通しての構成になっています。
できるだけ3日間の参加をおすすめします。

◆対象者・・・下記①～③の条件を全て満たす方

①小学4年生～中学3年生

(※上記年齢以外でもコーチが認めた方は参加できます。)

②今後、試合出場を目指す方。または大会上位を目指している方。

③ノーマルボールで練習＆試合ができる方。

・参加費：別紙参照

・定員：各日10名まで

(3日間フル参加の方が3名に満たない場合は中止になる場合があります。)

・締切：8/9(日) 申込用紙と受講料を添えてお申し込みください。

申し込み後事前資料をお渡ししますので確認、ご記入をお願いします。

【持ち物】 テニス用具一式(タオル・着替え等含む)・水分補給用の飲み物
なわとび・体育館用の上履き（雨天時使用）・筆記用具

《強化練習2026 試合に勝つ・練習の質を上げるための準備力》

- ☆ 球出しによる基本練習～応用練習
- ☆ 対人練習(ラリー形式)～試合練習
- ☆ フットワークトレーニング・ストレッチ
- ☆ 座学(ディスカッション・メンタル講座・戦術講座)
- ☆ スポーツ選手に必要な栄養バランスを考えた昼食
- ☆ 実際に昼食を選んでみる(お店に買いに行きます)
- ☆ 自分で考えて動く「ルーティン」を身につけさせるため、毎日振り返りノート
- ☆ 日常に活かすためのスポーツ栄養講座(基礎・水分補給・試合時の食事等)

■8/11(火) 【強化練習 1日目】

- 8:30 集合
- 8:30～9:00 目標設定～今の自分と、その先のなりたい自分
- 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「水分補給」
- 14:00～17:30 準備力③フットワーク、基礎練習、ストレッチ編
- 17:30～18:00 ミーティング「午後練習の振り返りと明日の練習に向けて」
- 18:00 補食、解散

■8/12(水) 【強化練習 2日目】

- 12:30 集合(昼食は各自で済ませておいてください)
- 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自己分析編「明日の試合に向けて練習メニューを自分で考える。」
- 13:30～17:15 準備力⑥実践編「各自で考えた練習に取り組む」
- 17:15～17:45 自己分析と実践を振り返って
- 17:45 補食、解散

■8/13(木) 【強化練習 3日目】

- 8:30 集合
- 8:30～9:00 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 昼食 準備力⑧「栄養バランスを考えて、コンビニ等で各自購入」
- 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実践編「自分で考えてウォーミングアップ～試合練習」
- 16:00～16:30 目標を振り返る～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
- 17:30～19:30 打ち上げバーベキューパーティー※

【注意事項】

- ◇スケジュールは進行状況およびクラブ都合、天候などにより変更することがあります。
- ◇雨天の場合は室内講義&トレーニングを行います。
- ◇コート状況により、外部コート及び体育館を使う場合があります。
- ◇昼食・補食・バーベキュー時の好き嫌い・アレルギー等は事前にお知らせください。
- ◇雨天時も室内での座学、ミーティング、トレーニングを行うため、原則として雨天によるイベント中止および返金はございません。予めご了承ください。

強化練習参加選手の保護者の皆様へ

- ・いつもより長時間の練習により、選手の肉体的および精神的疲労も増えることと思います。ご家庭での温かいサポートを宜しくお願い致します。

参加費	アクティブスクール生	ビジター(外部の方)
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)
3日間フル参加	25,000円	28,000円
8/13(木)バーベキュー※	+2,000円	+2,000円

昼食、補食不要の場合の割引はありません。

キャンセル規定

- ・ 8/9(日)まで...キャンセル料0%
- ・ 8/10(月)以降、各前日...キャンセル料参加希望日総額の50%
- ・ 当日キャンセル...キャンセル料参加申込日の100%

※8/13(木)バーベキューのみ参加希望の方(参加費 2,000円/1名)

ご兄弟、保護者様、ご友人も同じ参加費で参加可能です。 未就学児は無料。

【問い合わせ・会場】
アクティブテニス幸手
 幸手市権現堂587-1
 TEL0480-42-2224