

## 2023年みんなでお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、おわった時に「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には大切なことだね。自分で時計を見て確認しよう。

11月25日(土)		11月26日(日)	
12:30	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	6:00	おはよう！ きがえて
1:30	集合 あいさつ せつめい	6:30	さんぽ と たいそう
2:00	テニス練習 ウォーミングアップ 練習(クラス別に)	7:00	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
4:45	オンコート練習終了 コート整備とかたづけ、移動	8:40	チェックアウト
5:00	トレーニング クールダウン(広場)	8:50	コート集合
5:25	練習終了 汗をふいて、靴の砂をはらって	9:00	テニス練習(午前の部) ウォーミングアップ 試合と練習
5:30	夕食(中央食堂)	12:00	昼食(中央食堂)
6:15	レクリエーション	1:00	テニス練習(午後の部) 試合と練習 トレーニング クールダウン
7:00	レクリエーション終了 お風呂にはいって...	3:30	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
9:00	寝よう！	4:00	感想記入(研修館 201)
		4:30	グループで感想発表
		5:00	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して下さい。