

令和3年度九州学生強化合宿タイムスケジュール	
主旨	トップの情報収集及び実践を交えることで九州学生テニスの強化を図るとともに、テニスを通して飯塚市を盛り上げる。
主催	九州学生テニス連盟
場所	いいづかスポーツ・リゾート ザ・リトリート
参加者	男子16名、女子5名 合計21名
講師	指導者 男子：宮地弘太郎氏(大阪体育大学体育学部スポーツ教育学科教授、ナショナルチームユニバーシアード男子ヘッドコーチ、日本テニス協会公認S級エリートコーチ) 女子：岡村修平氏(大阪体育大学体育学部健康スポーツ学科助教、女子テニス部監督) トレーニング：寺崎拓也氏(日本スポーツ協会アスレチックトレーナー、日本テニス協会公認アスレチックトレーナー、元JOC医科学委員)

2021/3/28(月)				2021/3/29(火)				2021/3/30(水)								
男子(16名)		女子(5名)		男子A(8名)		男子B(8名)		女子(5名)		男子A(8名)		男子B(8名)		女子(5名)		
時間	内容	場所	内容	場所	時間	内容	場所	時間	内容	場所	時間	内容	場所	時間	内容	
7:00-7:30					7:00-7:30			起床			7:00-7:30					起床
7:30-8:00					7:30-8:00						7:30-8:00					
8:00-8:30					8:00-8:30			朝食			8:00-8:30					朝食
8:30-9:00					8:30-9:00						8:30-9:00					
9:00-9:30					9:00-9:30			アップ(寺崎氏のレクチャー)			9:00-9:30					寺崎氏の講義・アップ(8.9.10)
9:30-10:00					9:30-10:00			基礎練習			9:30-10:00					基礎練習
10:00-10:30					10:00-10:30						10:00-10:30					
10:30-11:00					10:30-11:00	ダブルス練習(6.7.8.9.10)		トレーニング		ダブルス練習(11.12)	10:30-11:00	ダブルス試合(4.5分)		トレーニング		シングルス試合(4.5分)
11:00-11:30					11:00-11:30						11:00-11:30					
11:30-12:00					11:30-12:00	昼食		昼食		昼食	11:30-12:00					
12:00-12:30	筑豊緑地(インドア2面)に12時集合 ※参加費回収、抗原検査実施				12:00-12:30						12:00-12:30	トレーニング	ダブルス試合(4.5分)			トレーニング
12:30-13:00	受付・開会式(紹介)				12:30-13:00						12:30-13:00					
13:00-13:30	アップ(6.7.8.9.10番コート)		アップ(11.12番コート)		13:00-13:30	ダブルス練習(6.7.8.9.10)				ダブルス練習(11.12)	13:00-13:30					集合写真・閉会式・昼食
13:30-14:00	基礎練習(6.7.8.9.10)		基礎練習(11.12)		13:30-14:00			昼食			13:30-14:00					
14:00-14:30	シングルス練習(6.7.8.9.10)		シングルス練習(11.12)		14:00-14:30						14:00-14:30					
14:30-15:00					14:30-15:00	トレーニング		ダブルス練習(6.7.8.9.10)		トレーニング	14:30-15:00					
15:00-15:30	シングルス練習(6.7.8.9.10)		シングルス練習(11.12)		15:00-15:30						15:00-15:30					
15:30-16:00					15:30-16:00						15:30-16:00					
16:00-16:30	シングルス練習(6.7.8.9.10)		シングルス練習(11.12)		16:00-16:30			ダブルス形式		ジュニア交流(女の子)	16:00-16:30					
16:30-17:00					16:30-17:00						16:30-17:00					
17:00-17:30					17:00-17:30						17:00-17:30					
17:30-18:00			夕食・入浴		17:30-18:00			夕食・入浴			17:30-18:00					
18:00-18:30					18:00-18:30						18:00-18:30					
18:30-19:00					18:30-19:00						18:30-19:00					
19:00-19:30					19:00-19:30						19:00-19:30					
19:30-20:00	座学(グループディスカッション) ※質問、動画とって解説		座学(グループディスカッション) ※質問、動画とって解説		19:30-20:00			座学(グループディスカッション) ※質問、動画とって解説			19:30-20:00					
20:00-20:30	宮地弘太郎氏の講義				20:00-20:30			土橋登志久氏のzoom講義			20:00-20:30					
20:30-21:00					20:30-21:00						20:30-21:00					
21:00-21:30					21:00-21:30						21:00-21:30					
21:30-22:00					21:30-22:00						21:30-22:00					
22:00-22:30					22:00-22:30						22:00-22:30					

- 6番コート：狩行、山県、蔵原、田中大
- 7番コート：田中翔、酒井、川尻、山浦
- 8番コート：原口、藤井、泊口、江河
- 9番コート：上原、川原、藤田、辻
- 11番コート：富濱、中濱、玉城、西、松本

- Aチーム：辻、藤井、原口、泊口、川原、藤田、上原、川尻
- Bチーム：狩行、田中翔、酒井、山県、蔵原、江河、山浦、田中大

- Aチーム：辻、山県、川原、泊口、蔵原、川尻、田中翔、原口
- Bチーム：狩行、酒井、藤井、藤田、上原、江河、山浦、田中大