

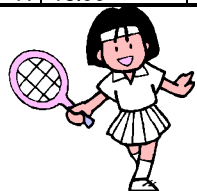
# 2011年度山中湖合宿 基本練習スケジュール

2011年7月3日 合宿実行委員 鈴木・鷺

**1日目**  
8/19(金)

さあ、これから練習開始です。張り切っていきましょう！

項#	標準時間	項目	ポイント	参考
0	10:30- 12:00	90 自由練習		
1	12:50- 13:00	10 ネット張り、ライン履き		
2	13:00	集合		
3	13:00- 13:10	10 体操、ストレッチ、素振り	体をほぐした後、素振りを行いフォームを確認する	
4	13:10- 13:15	5 ボールつき	グリップ確認。ラケット中央でボールを捕らえる	
5	13:15- 13:20	5 ポンポン(ボレー ボレー)	軽やかに、ラケット中央でボールを捕らえる	
6	13:20- 13:40	20 ショート ラリー	ボールコントロールを重視した練習	
7	13:40- 14:00	20 乱打1		
8	14:00- 14:20	20 乱打2		
9	14:20- 14:30	10 休憩		
10	14:30- 15:20	前衛練習		
		15 ・基本 ボレー(フォア、バック)	手・頭など上半身の動きを重視した練習	
		15 ・ランニング ボレー(フォア、バック)	足の送り・腰の動きなど下半身の動きを重視した練習	
		10 ・基本 スマッシュ(フォア、バック)	上半身、下半身の動きを重視した練習	
		10 ・3本コンビネーション(ローボレー、ボレー、スマッシュ)	総合的な動きを会得する練習	ヨネックステニスクラブの練習法 A
11	15:20- 15:30	10 休憩		
12	15:30- 16:15	後衛練習		
		15 ・レーシーブ形式 一本打ち(フォア、バック)	コントロール・スピードを重視した練習	
		15 ・3本打ち(クロス、逆クロ、トップ)	コントロール・スピードを重視した連打練習	ヨネックステニスクラブの練習法 B
		15 ・10本打ち	Never Give Up・いかなる体制でも確実に返球する練習	ヨネックステニスクラブの練習法 C
13	16:15- 16:30	15 サーブ練習	入れる1-st サーブを重視した練習	
14	16:30- 16:45	15 休憩		
15	16:45- 17:55	70 シングルス試合	シングルス(クロス、ストレートコート)を行う	
16	17:55- 18:00	5 整理体操		
17	18:00	反省会、解散		



- ・涼しい山中湖合宿に参加して、自己のテニスを上達させましょう！
- ・会員同士の親睦を図り、楽しい思い出を作りましょう！
- ・金曜の夜から、または土曜日の朝からでも参加できます。
- ・土曜日一日のみの参加も可能で、最寄駅まで送迎も致します。

# 2011年度山中湖合宿 基本練習スケジュール

2011年7月3日 合宿実行委員 鈴木・鷲

**2日目**  
**8/20(土)**

充実の2日目です。疲れないように小まめに休憩を取りながら練習しましょう！

項#	標準時間	項目	ポイント	参考
1	6:00-7:30	朝練		
	6:00	集合		
	6:00-6:05	5 ネット張り、ライン履き		
	6:05-6:10	5 体操、ストレッチ、素振り	体をほぐした後、素振りを行いフォームを確認する	
	6:10-6:20	15 ショート ラリー	ボールコントロールを重視した練習	
	6:20-6:50	30 乱打(クロス、ストレート)		
	6:50-7:10	20 3対2 ポレー/ポレー	意識的に相手のいない場所に打つ練習	福井選手の練習法 選手の練習法
	7:10-7:30	20 3対2 ポレー/ストローク	意識的に相手のいない場所に打つ練習	福井選手の練習法 選手の練習法
2	7:40-8:40	60 朝食		
3	8:50	集合		
4	8:50-9:00	10 体操、ストレッチ、素振り	体をほぐした後、素振りを行いフォームを確認する	
5	9:00-9:20	20 手投げ打ち(フォア、バック) 4パターンの練習	グリップ確認。ラケット中央でボールを捕らえる	ヨネックステニスクラブの練習法
6	9:20-9:40	20 乱打(クロス、ストレート)		
7	9:40-9:50	10 休憩		
8	9:50-10:30	前衛練習		
	10	・基本 ポレー(フォア、バック)	手・頭など上半身の動きを重視した練習	
	10	・ランニング ポレー(フォア、バック)	足の送り・腰の動きなど下半身の動きを重視した練習	
	10	・基本 スマッシュ(フォア、バック)	上半身、下半身の動きを重視した練習	
	10	・コンビネーション(サーブ、ローポレー、ポレー、スマッシュ)	総合的な動きを会得する練習	ヨネックステニスクラブの練習法 UT
9	10:30-10:40	10 休憩		
10	10:40-11:20	後衛練習		
	10	・一本打ち(フォア、バック)	コントロール・スピードを重視した練習	福井選手の練習法 選手の練習法
	10	・トップ打ち	コントロール・スピードを重視した連打練習	ヨネックステニスクラブの練習法
	20	・3本打ち(クロス、逆クロ、トップ)	いかなる体制でも確実に返球する練習	
11	11:20-11:30	10 サーブ練習	入れる1-st サーブを重視した練習	
12	11:30-11:55	25 サーブ、レシーブ	前半の練習を活かす	
	11:55-12:00	5 ボール探し		
13	12:00-13:00	昼食		
14	13:00-14:00	自由練習(若しくは昼寝)		
15	14:00	集合		
16	14:00-14:20	20 ショート ラリー	ボールコントロールを重視した練習	
17	14:20-14:50	30 乱打(クロス、ストレート)		
18	14:50-15:00	10 休憩		
19	15:00-17:25	145 ダブルス試合		
20	17:25-17:30	5 整理体操		
21	17:30	反省会、解散		



如何ですか？  
上達が目に見えてきていますね！  
あと、ひと頑張りですね。

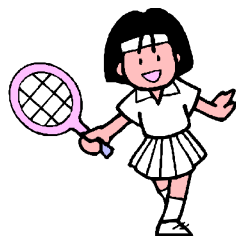
# 2011年度山中湖合宿 基本練習スケジュール

2011年7月3日 合宿実行委員 鈴木・鷲

**3日目**  
8/21(日)

最終日です。もうひと頑張り致しましょう！

項#	標準時間	項目	ポイント	備考
1	6:00- 7:30	朝練習(2日目と同メニュー)		
2	7:40- 8:40	60 朝食		
3	8:50	集合		
4	8:50- 9:00	10 体操、ストレッチ、素振り	体をほぐした後、素振りを行いフォームを確認する	
5	9:00- 9:20	20 手投げ打ち(フォア、バック) 4パターン練習	グリップ確認。ラケット中央でボールを捕らえる	ヨネックステニスクラブの練習法
6	9:20- 9:40	20 乱打(クロス、ストレート)		
7	9:40- 9:50	10 休憩		
8	9:50- 11:50	120 浜砂 富士山杯争奪試合	合宿の集大成	
9	11:50- 11:55	5 整理体操		
10	11:55- 12:00	5 総括、解散		
11	13:00- 14:30	90 クラブチームとの対外試合(希望者のみ)		



お疲れ様でした！