

# 16TH グリーンピアジュニアテニスキャンプ & 運動能力測定

- 共催 グリーンピア三木・榑古川テニス企画
- 主管 グリーンピアジュニアテニスキャンプ実行委員会
- 協賛 榑ミズノ / 森永製菓(株) / 味の素(株)
- 日程 平成22年8月22日(月)～25日(木)
- 会場 グリーンピア三木  
〒673-0400 兵庫県三木市横山894-60 ☎(0794)83-5211/FAX(0794)86-2344

## ■日程別スケジュール

	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
<b>A日程</b> (3泊4日)	13:00 現地集合[第2コート] *昼食は各自 13:30 個人運動能力測定の実施 【測定時間は合宿中ミーティング時に配布】 18:30 夕食 20:00 ミーティング 専門家による講義	9:00～17:00 終日練習 [第1コート] 18:30 夕食 夕食後、ミーティング コーチによる講義	9:00～17:00 終日練習 [第1コート] 18:30 夕食 夕食後、ミーティング グリーンピアジュニアカップ コーチによる講義	9:00～練習 15:00 解散
	朝 昼 (夜)	朝 (昼) (夜)	朝 (昼) (夜)	朝 (昼) 夜
<b>B日程</b> (2泊3日)	13:00 現地集合[第2コート] *昼食は各自 13:30 個人運動能力測定の実施 【測定時間は合宿中ミーティング時に配布】 18:30 夕食 20:00 ミーティング 専門家による講義	9:00～17:00 終日練習 [第1コート] 18:30 夕食 夕食後、ミーティング コーチによる講義	9:00～練習 15:00 解散 グリーンピアジュニアカップ	
	朝 昼 (夜)	朝 (昼) (夜)	朝 (昼) 夜	朝 昼 夜
<b>C日程</b> (2泊3日)		13:00 現地集合[第1コート] *昼食は各自 終日練習 18:30 夕食 20:00 ミーティング コーチによる講義	9:00～17:00 終日練習 [第1コート] 18:30 夕食 夕食後、ミーティング グリーンピアジュニアカップ コーチによる講義	9:00～練習 15:00 解散
		朝 昼 (夜)	朝 (昼) (夜)	朝 (昼) 夜

注1: 合宿期間中の水分は水のみご用意致します。各自必要なスポーツドリンクの粉末等をご用意ください。

注2: 講義内容やスケジュールが変わることもあります。

## ■参加資格

小学3年生から高校3年生までの男女ジュニア  
(全力を出し、自分の可能性にチャレンジしているジュニア)

## ■グリーンピアジュニアカップ

日程 平成22年8月24日 (合宿中、同コートで開催)  
参加資格 キャンプ参加者 12・14才以下 男・女  
費用 ¥3000

\* 試合待ち時間は練習になります

## ■参加費用

	ジュニア	引率者
A日程[3泊9食] ...	44,000円	31,500円
B日程[2泊6食] ...	35,600円	25,200円
C日程[2泊6食] ...	35,600円	25,200円

\*本テニスキャンプは、多数のご協力により特別料金にて設定しております

## ■無料送迎バス(予約制)

行き	22日	宝塚TC→グリーンピア三木
	23日	宝塚TC→グリーンピア三木
帰り	25日	グリーンピア三木→宝塚TC

\*25日の帰りバスはありません。

## ■キャンプテーマ

### スポーツ選手としての人間力を身につける!!

## ■キャンプへの思い

このキャンプは、テクニックだけでなく、基礎の部分の運動能力測定をはじめ、メンタル・栄養学等の講義を取り入れ、心・技・体をバランスよくトレーニングするキャンプです。  
自分を見つめなおし、新たな経験、知識と知恵を取り入れることによって、強い自分を確立してもらいた

## ■キャンプ参加予定コーチ

・小浦 武志 コーチ  
兵庫県テニス協会 副会長  
伊達 公子 コーチ

・柏谷 好希 コーチ

日本テニス協会 S級エリートコーチ  
日本テニス協会公認 テニス教師

・岩本 功 コーチ

日本テニス協会ナショナルチーム  
ジュニアデビスカップ代表監督

・楢棟 紀男 トレーナー

伊達 公子・浅越 しのぶ他 トレーニングコーチ  
メンタルコーチ

## ■キャンプ中の講義内容(変更することがあります)

- 8/22(1日目) 森永製菓による「選手と食事について」  
選手としての食事の重要性と栄養バランスについて
- 8/23(2日目) 楢棟 紀男トレーナーによる「メンタルトレーニングについて」  
メンタルの改善やこれから生活の中に取り入れるべきトレーニングなど
- 8/24(3日目) 小浦 武志コーチによる「これからの自分について」  
TOPを目指すために、なにをしなければならないか

## ■問い合わせ

分からない点がございましたら、下記までご連絡下さい。

榑古川テニス企画 担当 高橋・平田

☎(0797)84-6248

## ■申込み方法

参加費用と申込み用紙を同封し、下記住所まで現金書留にて郵送して下さい。

〒665-0842兵庫県宝塚市川面1丁目3番 宝塚テニスクラブ内  
☎0797-84-6248 FAX0797-84-6171  
15th グリーンピアジュニアテニスキャンプ係

受付締切日...8月13日 必着分