

アンケートの提出あります。11/2 (木) pm 4時まで

11月4日 (土)

場所：県立中央公園トレーニングセンター (体育館4面)

受付 8:50～9:00まで

開講式 9:00～

9:10～ ①②…フィジカル (座学含) ③④…テクニカル	12:00～13:30 休憩	13:30～16:30 ①②…テクニカル ③④…フィジカル (座学含)	16:30～16:45 クールダウン	～17:00 片付け 解散
-------------------------------------	-------------------	---	-----------------------	---------------------

11月5日 (日)

場所：北野田公園テニスコート (屋内2面、屋外2面)

雨天時：小雨の場合でも屋外で実施します。

大雨、雷、強風等の場合は一部内容変更する場合があります。

受付 8:50～9:00まで

9:10～ ①②…フィジカル ③④…テクニカル	12:00～13:30 休憩	13:30～16:25 ①②…テクニカル ③④…フィジカル	16:25～16:40 クールダウン	16:40～16:50 閉講式	～17:00 片付け
-------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-----------------------	--------------------	---------------

※グループ分けは以下の通り (取り組む姿勢等を見て変更する場合があります)

①グループ	②グループ	③グループ	④グループ
泉 桃花(小4)	大山 智也(小5)	泉 穂乃花(小6)	伊藤 大稀(高1)
小池 叶桜(小5)	柿田 力 (小5)	佐々木実夕(小6)	五十嵐駿介(高1)
佐藤 優愛(小4)	野坂 条 (小5)	小林 暖大(中1)	伊藤 壮哉(高1)
進藤 桃花(小4)	伊藤 希紗(小5)	佐々木優斗(中1)	大宮 拓巳(高1)
那波 碧彩(小4)	工藤 楓 (小6)	畠山 晴圭(中1)	佐藤 舜介(高1)
	美作 匠人(小6)	持石 祥平(中1)	富樫 治晟(高1)

諸連絡

- ・着替え、タオルを十分に持ってくる (特に11月5日)
- ・筆記用具、ストレッチマット、長めのスポーツタオル
- ・昼食、捕食、飲み物等各自で準備すること (お菓子は控える)
- ・急な体調不良、怪我等は無理をせずに申告すること。
- ・練習会のテーマ「アルティメットクラッシュ」は (究極の破壊、圧倒的な勝利) を意味します。

自分の限界を超えようとするには、やり抜こうとする姿勢と覚悟が必要です。

そのため、練習内容も精神的に辛い、我慢しなければならない場面が多くあります。

参加する選手の皆さんは、自分の限界を超えようとする覚悟を持って来てください。

頑張る意思が無い選手、諦める姿勢が多く見える選手には帰って頂きます。

そこを理解、了承した上でご参加願います。

アルテメット参加者アンケート 提出期限11/2(木) 4時まで

名前		年齢		学年	
所属		参加日	4日 ・ 5日		
あなたの達成したい目標はなんですか？					
それはいつまでに達成したいですか？なぜその目標を達成したいのですか？					
いつまでに・・・					
なぜ達成したい？・・・					
それを達成するために必要なことは何ですか？					
テクニック					
フィジカル					
メンタル					
戦術					
その他 (自分が必要だと思うことを自由に)					
あなたはテニスのどんなところが好きですか？					