

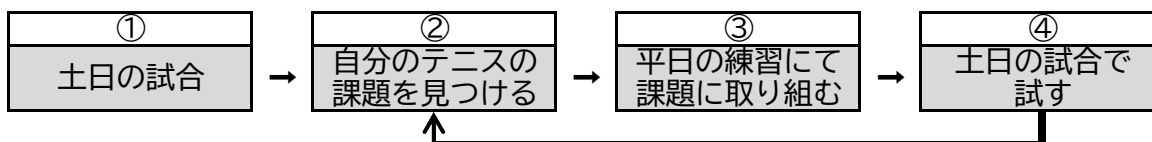
## ジュニア選手育成コース

### 《活動時間・担当コーチ》

曜日	練習時間		担当コーチ	
	小学生	中高生	メイン	アシスタント
月	17:00~19:30	18:30~21:00	嶋野	
火				寺澤
水				
木				寺澤
金	17:00~19:00	17:00~20:00	後藤	
土	全員 7:00~12:00			増田
日				

- 金曜日の練習は、翌日（土・日）に大会が多いため、大会調整練習を行います。
  - 土日の練習は、以下の通りとなります。
    - ・ 7:00~7:30 ウォーミングアップ
    - ・ 7:30~10:00 クラブ内シングルス試合
    - ・ 10:00~10:30 休憩（軽食摂取）
    - ・ 10:30~12:00 練習 または 河川敷ランニング
    - ・ 雨量によっては、クラブハウス2Fにて筋トレ、メンタルトレーニング等を実施します。
  - 雨天時の練習も、基本的に外コートを使用します。
    - ・ テニスの大会は、雨天時でも決行されます。
    - ・ 雨水を含んだボールは重く、飛ばないため、雨天特有のゲーム内容になります。
    - ・ 雨天時の外コート使用は、春~秋口にかけての暖かい時期に限ります。
- ※タオル、着替え等を常にバッグにご用意ください。

### 《平日練習と土日試合のイメージ》



- ① 試合を通して「自分の今のテニスの現状」を子ども達自身に理解（感じて）してもらいます
- ② そこから、「今後の課題」を考え出します
- ③ 平日の練習にて、その課題に取り組みます
- ④ 課題へ取り組んだ成果が出せるか、「土日の試合」で試します
- ② そこから、再び「今後の課題」を考え出します

※「試合」→「考える」→「練習」→「試合」… この循環を回し続けます

※1人でテニスの試合の進行をさせるその特徴から、子どもには常に「自分で考える」「試行錯誤する」等の経験をたくさん積んで欲しいですが、どうしてもわからない場合は、どんどんコーチを頼って下さい。

※私たちコーチは、子ども達に対して「言葉かけをするべきか」「温かく見守るべきか」を慎重に見極めます。「主体性を伸ばす」と「テニスレベル向上」のとても重要な課題を、よく見極めながら子ども達を育てていきます。