

コーチ別あり グループ別あり 腕試しあり 宴会あり コート4面有効利用

# 2018 パルテニス合宿 in びわ湖

## 10月13日(土) - 14日(日)

2日間  
全て  
インドア

【テニス】今津総合運動公園 インドアオムニ (滋賀県高島市)

【宿泊】ビラDEST今津 プチホテル森の交流館 (コートから車で約15分)

参加費 24,000円(税込) 現地集合・解散  
宿泊・3食・レッスン料・保険代込 電車②はJR川西池田集合解散

募集人数 26名 (最少催行人数12名) 保険 AIG旅行保険(予定)

募集対象 P・A・A-D・A・D・P・A・D・S・S・J・E・P および 中学生以上のジュニア  
(ジュニア参加条件: JEPまたは中学生以上で責任のある行動がとれること)

コーチ 井上・三宅・山崎 申込時にコーチ別メニューを選んでください。

申込 **9月3日(月)** 受付開始 電話またはフロントへ直接 Tel 072-767-4513  
予約後申込書と共に代金をお支払ください。※お釣りがいらぬようお願いいたします。

キャンセル 参加費に対して ・9/29まで無料 ・10/11まで50% ・前日当日100%

交通手段 車: パルより約120分(新名神川西IC-京都東-161バイパス-湖西道路)  
※乗合などは参加者同士で調整してください。  
電車① JR川西池田駅より 湖西線 近江今津駅 約100分 駅からはタクシーで約10分。  
電車② コーチと一緒に電車でGO! 9:49川西池田発-11:34近江今津着 送迎バスあり  
\*電車②希望者無しの場合はコーチ同行、送迎バスを取りやめます。コートとホテル間は送迎バスを用意します。

日帰り参加 宿泊の方優先で募集いたします。9月27日(木)の時点で募集定員に達していない場合、空き人数に応じて受付けます。日帰り参加費 ・1日目 7,500円 ・2日目 8,500円

施設 今津総合運動公園 滋賀県高島市今津町日置前3110 TEL.0740-22-5555  
ビラDEST今津 滋賀県高島市今津町深清水2405-1 TEL.0740-22-6868

協賛 株式会社ダンロップスポーツマーケティング  

### 領収書 および 申込みプラン控え

様

¥

担当

但: 2018テニス合宿参加費として領収いたしました。

・日帰り【1日目・2日目】 ・コーチ別【1日目 ① ② ③】【2日目 ① ② ③】 ・交通【車 電① 電②】

切取らないでこのままお持ちください

### 2018テニス合宿 申込書

・日帰り【1日目・2日目】 ・コーチ別【1日目 ① ② ③】【2日目 ① ② ③】 ・交通【車 電① 電②】

|  |                                |   |
|--|--------------------------------|---|
| 氏名   | 生年月日(保険加入のため必須)<br>昭 平 年 月 日 才 | 領収金額(何も書かないでください)<br>¥                          |
| クラス  | 住所 〒<br>電話(自宅)                 | 緊急連絡先(できるだけ携帯番号を記載ください)<br>ご本人 - -<br>続柄( ) - - |
| 当開催中の怪我や事故に関して応急処置以外の責任は負いかねます。<br>同意いただいた場合は、署名のうえお申込みください。 |                                |   |
| 食事アレルギー 有・無 (有の場合は右へ記入してください)                                |                                | 署名 _____  |

## タイムテーブルと内容

10月13日(土) 現地集合時間 12:30

|       |   |  |  |      |
|-------|---|--|--|------|
| 13:00 | <b>「グループ de レッスン」</b><br><b>みんなでテニスを楽しもう！！</b><br>4面に分かれていただき行います。組わけは当日発表、内容はコーチによります。 |  |  |      |
|       | コート①  | コート②   | コート③   | コート④ |
| 15:00 | <b>コーチ別メニュー</b>   |  |  |      |
|       | ① 井上  | ②山崎  | ③三宅 (2面使用)   |      |
|       | <b>インパクトにこだわる</b><br>ストローク編<br>ボールのとらえ方、集中特訓！<br>ボール出しとラリーで行います。コントロールカアップ間違いなし。        | <b>サーブとスマッシュ基礎練習</b><br>縦振りをまとめてチェックします。<br>成功率を上げて自信へつなげましょう。サーブとスマッシュは親戚同士。共通点を理解すれば上達の糸口が見えるかも！ | <b>「とことんラリー」(基本マスター編)</b><br>目標を設定してとことんラリーを行い、レベルアップに必要なことを体に覚え込ませていきます。色々なショットをたくさん打つので、失敗を気にせずにいっぱい汗をかいて基本をマスターしましょう。<br>コーチもラリーに入ってアドバイスいたします。 |      |
| 17:00 | <b>Cクラス以上 8名</b>  | <b>全クラス 8名</b>   | <b>全クラス 10名</b>  |      |
|       | チェックイン お風呂  |  |  |      |
| 19:00 | 夕食<br><b>「大抽選会」 何が当たるかな？</b>  |  |  |      |
| 20:30 |   |  |  |      |
| 21:00 | 2次会 「セカンドラウンド ラブオール」 参加費 お一人500円<br><b>たくさん話して たくさん飲んで 盛り上がりよう！！ 学生時代を思い出せ！！</b>        |  |  |      |

10月14日(日)

|       |   |  |  |  |
|-------|---|--|--|--|
| 7:30  | 朝食  |  |  |  |
| 9:00  | <b>「みんなで de ウォーミングアップ」</b><br><b>ひと味違うアップだぜ！</b>  |  |  |  |
| 10:00 | <b>コーチ別メニュー</b>   |  |  |  |
|       | ① 井上  | ②山崎  | ③三宅 (2面使用)   |  |
|       | <b>インパクトにこだわる</b><br>ボレー&スマッシュ編<br>ボールのとらえ方、集中特訓！<br>ボール出しとラリーで行います。決定力アップ間違いなし。            | <b>ゲームの基本展開</b><br>ラリーしながらどうするの？「つなぎ」と「続ける」は一体何が違うのか？そんなことが分かってくると「勝ち方」は意外に簡単。午後の試合に即応できるかも？ | <b>「とことんラリー」(試合直前編)</b><br>合宿最後に行う試合に向けてラリー中心のレッスンを行います。サーブからのラリーや、チャンスがきたときのボレーやスマッシュを自然と打てるようになることが目的です。<br>コーチもラリーに入ってアドバイスいたします。 |  |
| 12:00 | <b>Cクラス以上 8名</b>  | <b>PA・A・B・C・SS 8名</b>  | <b>全クラス 10名</b>  |  |
|       | 昼食  |  |  |  |
| 13:00 | <b>「わくわくテニス大会」</b><br><b>合宿の総まとめ！！ 全てを出しきれ！！</b><br>試合経験の少ない方でも参加できる内容となっております。<br>詳細は当日発表！ |  |  |  |
| 15:00 |   |  |  |  |

現地解散時間 15:15