

森下ITAジュニア&アカデミーテニスキャンプ

日時：2019年 8 月 13日(火)～ 15日(木)の2泊3日

場所：伊豆高原リゾートホテル・ロビング(インドア 4 面・オムニ 7 面) 葛城恵三オーナー

伊東市八幡野1249-77 TEL:0557-51-3567

値段：¥35,000(税別) FAX:0557-51-3696

持ち物

テニスラケットテニスシューズ(トレーニングでストップ&ダッシュをやるのでオムニ用を用意してください)無い人は、森下コーチまで。ミズノシューズ15%引きにします。一番安いので¥6,000)、Tシャツ、短パン、下着、靴下、パジャマなど(着替えのTシャツ・下着は何枚も持ってきてください。2007年は台風でたくさん必要でした。)バンソウコウ虫よけスプレー、筋肉痛用の塗り薬、風邪薬、健康食品(カロリーメイト、ウィダーなど)、(お菓子、ゲーム、炭酸などは持ち込み不可)、ジャグ(水が入るくらい大きめ・行きにたっぷり水を入れて持ってくること)。アレルギー用などの薬。13日の昼弁当+ウィダー、バナナなど、テニスノート(合宿でのテニス・生活目標を3つずつ書いておくスポーツタオル(テニスのサーブ素振り用)、ストップウォッチ(ストレッチ・トレーニング用)ゴムのチューブ(トレーニング用、¥1,100くらい)、帽子、縄跳び、小さなフェイスタオル(森下コーチが大きなクーラーボックスに氷水入れるので中に入れておく。練習の合間に、自分のタオルで顔や首をぬらす。)お金(15日帰りのお弁当代、電車賃往復分、おみやげ代、余分なお金)

注意

- お菓子は一切持っていない。炭酸もダメです。代わりにウィダー・カロリーメイト・スポーツドリンクは多めに持参。
- 他のお客さんに迷惑をかけないこと。「おはようございます」「こんにちは」「おやすみなさい」と、あいさつを必ずすること。
- 気分悪くなったり、体調不良の人は、すぐにコーチに言うこと。2008年は、何人か先に言ってきました。(無理はしない)自己責任。保険に一応入っていますが最低限です。
- (昼食は2グループに分けて食事。残りのグループは、その間に練習・ゲームをします)
- 雨の日や、突然のスケジュール変更がある場合もあります。(インドアがあるので全然打てないことはありません。)
- 中高生は、小学生の面倒を見てあげること。(小学生も自分で何でもできるようにしてください)
- ノートをこまめに休み時間に書いて、ミーティングで発表します。
- コートに入るとき、出るときは「お願いします」「ありがとうございました」
- 食事は残してはいけません。必ずすべて食べてください。好き嫌いをなくしてください。ご飯もお代わりをしないと、体がもちません。合宿に来るまでに、これも練習。
- 「できない」「わからない」「無理」「食べれない」「きらい」「やだ」「ダメ」など否定的な言葉を一切言わない。代わりに「やる」「やれる」「がんばる」「やってみる」「食べてみる」「大丈夫」とか肯定的な言葉を言うようにしましょう。
- 電車の中、コートの中で、テキパキしっかり行動すること。
- 皆で協力して各自責任を持ってすばらしいテニスキャンプにしましょう。
- ラケット、シューズ、下着などすべてに自分の名前、イニシャルなどかいてください。
- テニスキャンプ中に事故が発生した場合は、応急処置は致しますが、当アカデミーではその責任を負いかねますのでご了承ください。
- 部屋の冷房は強すぎず風邪を引かない。部屋を出るときは必ず切ること。窓を開けっ放しにしない。
(2007年は、ある部屋だけ、体中蚊にさされていました。)
- トレーニングやランニングもやっておくこと！合宿前と終わった後も続けること。
- 食事は姿勢良くニコニコしながら「おいしい！おいしい！」と食べてください。あらっ不思議、ご飯お代わりするし、嫌いな物もたくさん食べれます。必ずやること！
- 食事は毎回違う人と食べること。いつも同じ人と一緒にくっつかない。「いただきます！」「ごちそうさまでした！」とあいさつ、かた付けは皆です。2006年は皆怒られましたね！？2008年は同じ人とばかり食べていました。

森下 ITA ジュニア&アカデミーテニスキャンプスケジュール

8月13日(火) 1日目、ロフイングのバスが伊豆高原駅に迎えに行きます。あいさつを並んできちんとします
10:30頃 チェックインして貴重品を預ける。部屋割り。お昼(お弁当)を食べる
11:00 コートへ出てストレッチ開始。いきなり試合の人もいます

※ 別館に泊まる予定。(目の前がコート3面です!)

	8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)
		5:00	起床(歯磨き・トイレ・洗顔)	5:00	起床(歯磨き・トイレ・洗顔)
		5:20	コートに集合	5:20	コートに集合
		↓	ストレッチ、ランニング、テニス体操	↓	ストレッチ
		6:00	2008年は挨拶返事がなくダラダラ、	6:00	
		↓	朝練習・試合 朝から騒いで練習	↓	朝練習・試合
		8:00	できなくなってしまいました!	8:00	朝食(別館)
		↓	朝食(別館)	↓	朝食(別館)
		9:00	午前練習	9:00	午前練習
11:00	練習・試合	↓	試合	↓	試合
↓	15:00 軽食 (ウィダー、バナナなど)	12:00(13:00)	昼食(別館 or 本館)	12:00(13:00)	昼食・(別館 or 本館)
		↓	(2グループに分ける予定)	↓	午後練習・試合
17:00	サーキットトレーニング	17:00	サーキットトレーニング	15:00	試合終了・ストレッチ・片付け
↓	ランニング	↓	ランニング	↓	風呂・着替え・あいさつ
18:00		18:00		15:45	伊豆高原駅へ
↓	ストレッチ	↓	ストレッチ	↓	伊豆高原駅発
18:30		18:30		17:22	
↓	お風呂	↓	お風呂		メチャメチャ急げ! 毎年、電車ギリギリ、
19:00		19:00	夕食(バーベキュー) 本館		
↓	夕食(別館)	↓	ミーティング		
19:30		20:30			
↓	休憩・各自ノートを書く	↓			
20:00	ミーティング・	21:00			
↓	メンタルトレーニング	↓	大ピンゴ大会&ものまねショー!?		
21:00	(各自ノート発表)	22:00	就寝 早く寝るぞ!!		
21:30	就寝				

<昼食時間について...2グループに分ける予定>

一方が食事のときに、もう一方は試合・トレーニング、ノートを肌身離さず持って、常に気付いたら書く
 朝練、午前練、午後練そのたびに書いておかないと時間ナシ、また基本トレーニング・腕立て・腹筋・背筋
 (小学生各100回、中学生各150回、高校生&アカデミー生各200回)もこまめにやって各数を書いておく。
 ただし罰トレーニング(ダブルフォルトや ミスした数・試合に負けたときにやるトレーニング)は除く。

※家に無事着いたら、必ず自分で、森下コーチにお礼&感謝のメールか電話!

<朝練習>

朝練習でコートが空いていたら、すぐ試合に入る人もいます。いつでも用意しておくこと。

他のコートであればシングルスボールを持って2人で走って行き、速やかに試合。終わったらすぐ戻ること

<テニスノート>

テニスノートと筆記用具は、必ずコートに持って行って、朝練習・午前練習・午後練習・試合がそれぞれ終わった直後に書くこと！

テニスノートに「合宿でのテニスの目標」を3つ、「合宿での生活の目標」3つを、まず書いてくること。

<行き>

○行き帰りでも基本的に自分たちで協力して電車。無事乗れたらその都度キャプテンはコーチにメールしてください。

何かあったら、すぐ連絡。(例えば吐いたり、おしっこやうんちもらしても)あわてず、さわがず一番その時のベストを尽くして、発言・行動すること。多少遅れてもかまいません。

○はじめの駅で、小田原または、伊豆高原まで、各自切符を買う。

○上の4~7人ずつのグループで動くように、それぞれの顔と名前を覚えて、はぐれず行動するように。

○一番左端がキャプテンで、2番目が副キャプテンです。

○行きは、30分前に駅に集合。(切符を自分で買っておく。)

○上溝ABCDチームは、海老名・原当麻合流の子と7:30頃、一番前の車両で合流すること。

○席が空いていたら座ってもいいが、交代で座ること。

○混んでいたり、お客さんが一人でも立っていたら、座らずガマンすること。

○大きいバックや、ラケットがじゃまにならないように。重くても必ず自分で持っていくこと。

○切符を買うのに、小銭も持っておくこと。すばやく買わないと、他の人の迷惑をかけたか、電車で乗り遅れて

しまいます。

○常に余裕を持って行動してください。トイレは家でして、早目に駅に集合！水を飲みすぎない事が、まず大事！

○トイレは一人で行かない。必ず副キャプテンか、その下の中学生がついていくこと。

女子ならトイレ内に一人、トイレの外に男の子が一人待っているように。

○行き返りの電車の中で、ベラベラとしゃべって他のお客さんに迷惑をかけない。ケンカしない！2008年は注意される！！

<帰り>

○基本的に行きと同じグループで行動。降りる場所が違う人は、森下コーチとキャプテンに事前に言うておくこと。

○行き帰り、駅のターミナルが混雑するので親御さんが車で迎えの場合、一台3~4人乗せて駅から家まで送り迎えしてください。

バスや徒歩の人は、気をつけて帰るように。

○家に無事着いたら、必ず自分で、電話かメールで森下コーチに連絡すること。全員の連絡が来るまで

森下コーチは、たぶん寝ません！ ○勝手な行動をとらない。 ○テニス以外も、勉強！

○あまり迷惑をかけたか、自分でできなかつたり、言うことをきかない人は、帰します。

<ご両親へ>

この合宿では、「子供たちで考えて、行動して勉強する」事を、目的としています。失敗もあるでしょうが、それも経験です。

子供たちを信じてみてください。きっと成長するでしょう・・・かな？

体調が悪い時は遠慮なく言うてください。こちらでも気をつけてよく見っていますが、まず自分で言うてください。

また合宿風景を見たりビデオに撮ったりするのは構いません。(森下の方でもDVDを毎年とっていますが・・・！?)

申し訳ありませんが過剰に干渉するのはさけてください。例えば、忘れ物を届けたり、荷物を持って帰ったり、車で送ったり・・・

「自分で考えて行動する」のが、まずは1番ですから。

また見ている時に、他のジュニアが体調悪そうだったら教えてください。

当日の行き帰りは子供たちだけとなります。小さいお子様のご父兄は、できましたら、現地集合解散をお勧めします。

もし電車移動参加される場合は、くれぐれもお子様(年齢に関係なく)自分自身で責任を持って行動するようお話ください

8月13日(火)第1日目 往路 <上溝駅集合チーム 6:25集合>

上溝駅発 6:53

↓(相模線・茅ヶ崎行)

海老名駅着 7:19

相模線→小田急線間は、徒歩

海老名駅発 7:41

↓(小田急小田原線)

小田原駅着 8:25

小田原駅発 8:30

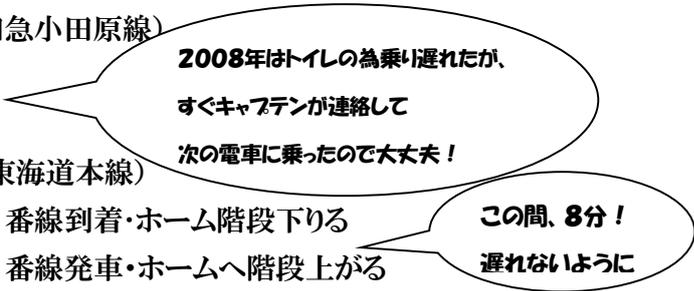
↓(JR東海道本線)

熱海着 9:00・・・4番線到着・ホーム階段下りる

熱海発 9:08・・・1番線発車・ホームへ階段上がる

↓(JR伊東線・伊豆急下田行)

伊豆高原駅着 9:51・・・ロビングのバスが来ています。しっかり並んで、大きな声であいさつ!



8月15日(木)第3日目 復路 <上溝駅集合チーム>

伊豆高原駅発 17:22

↓(伊豆急行)

伊東着 17:43

伊東発 17:44

↓(JR伊東線)

小田原着 18:34

小田原発 18:46

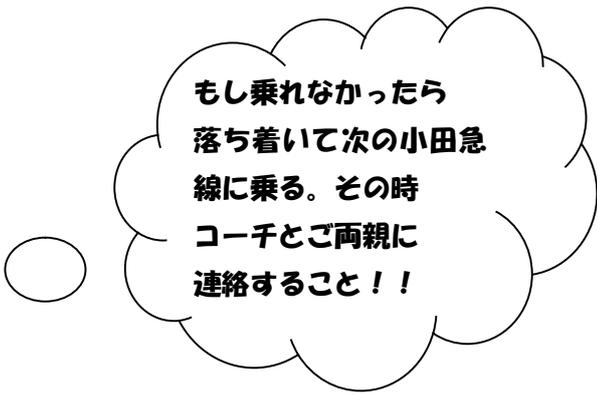
↓(小田急小田原線急行)

海老名着 19:30相模線まで徒歩

海老名発 19:38

↓(相模線・橋本行)

上溝着 20:01



電車料金・中学生以上の料金(小学生はおよそ半分)

上溝 — ￥240 —▶海老名 — ￥460 —▶小田原 — ￥1,330 —▶伊豆高原 合計2,030円
(￥120) (￥230) (￥670) (合計 1,020円)

*往復電車料金として、中学生以上は4,060円、小学生は2,040円を用意してください。

* 以下、切り取って、申込金を添えて森下コーチに提出してください。

森下ITAジュニア&アカデミーテニスクャンプ申込書

2019年 月 日

参加者(お子様)氏名

保護者氏名

緊急連絡先(保護者様携帯電話番号)

(保護者様メールアドレス)

Four horizontal lines for entering names and contact information, with the character '印' (Seal) at the end of the second line.