

# 日 程 表

会 場	霞ヶ浦テニスコート					
時 日	H31. 2. 8	H31. 2. 9	H31. 2. 10	H31. 2. 11	H31. 2. 12	H31. 2. 13
6:00						
7:00		朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
8:00		移動 準備	移動 準備	移動 準備	移動 準備	移動 準備
9:00		アップ	アップ	アップ	アップ	アップ
10:00		トレーニング 整形・検診	ボレー練習・ ショートラ リー (フットワー クの確認)	ストローク練習 内科・検診	ゲーム練習 (ナショナル チームと)	ボレー練習 (足さばき・ 体さばき)
11:00						
12:00						
13:00	集 合	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00	体 力 測 定	体力測定	体力測定	レシーブ練習 (実践を想定 した後衛のス トローク確 認)	ボレー練習 (体の使い方・ 回内動作)	片付け 解散
15:00		ストローク練習				
16:00	ストローク練習					
17:00	片付け 移動	片付け 移動	片付け 移動	片付け 移動	片付け 移動	
18:00						
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
20:00	講習	講習	講習	講習	自己研修	
21:00	ケア	ケア	ケア	ケア	ケア	
22:00						
備 考						