

○ 2025年度 春合宿 in 苫小牧



3/31(月)~4/2(水)

場 所 : 苫小牧市(緑が丘公園庭球場)

スケジュール & 活動の様子

日	時 間	プログラム	その他	備 考
3月31日	7:45~11:30	学校集合・出発		
	12:30~13:30	アップ・基礎打ストローク系		苫小牧市 緑ヶ丘公園庭球場
	13:30~14:30	ボレー・スマッシュ系		
	14:30~15:30	サーブ&レシーブ4球(ファースト&セカンド)		
	15:30~17:15	ストローク系・片付け・移動		
	17:30~20:00	宿舎着・ミーティング・夕食		宿舎
	20:00~21:00	休憩・日誌記入	日誌は朝食時提出	
	21:00~22:00	入浴・就寝準備・消灯・就寝		



限界を決めるな!



2日目

自分に負けるな!



4月1日	6:00	起床		
	6:30～7:00	朝散歩(30分-Running)		宿舎周辺
	7:00～8:00	朝食・準備		
	8:00～8:15	移動(途中昼食等購入)		苫小牧市 緑ヶ丘公園庭球場
	8:30～9:00	トレーニング(ラダー・ハードル・ステップ台系)		
	9:00～11:45	基礎打・ストローク系・サーブ&レシーブ		
	11:45～13:00	昼食・休憩		
	13:00～14:30	ボレー・スマッシュ系		
	14:30～15:30	フォーメーション(ゲーム展開)		
	15:30～17:00	ゲーム練習・片付け・移動		
	17:30～20:00	宿舎着・ミーティング・夕食		
	20:00～21:00	休憩・日誌記入	日誌は朝食時提出	
	21:00～22:00	入浴・就寝準備・消灯・就寝		



共汗・共感



3日目

能力の差は小さいが
努力の差は大きい！

6:00	起床		
6:30～ 7:00	朝散歩 (30分-Running)		宿舎周辺
7:00～ 8:00	朝食・準備		
8:00～ 8:15	移動(途中昼食等購入)		苫小牧市 緑ヶ丘公園庭球場
8:30～9:00	トレーニング(ラダー・ハードル・ステップ台系)		
9:00～13:00	基礎打ち・ゲーム練習		
13:30～17:30	昼食・移動		
17:30～	帰着・解散	※日誌は4月4日(金)提出	



継続の差はもっと大きい！

