



8 月 22 日	5:00	起床		
	5:30~ 6:00	朝散歩(30分-Running)		宿舎周辺
	6:30~ 7:30	朝食・準備・移動		
	8:00~ 8:45	アップ(体操・ストレッチ・トレーニング)		帯広の森 テニスコート
	9:00~ 10:00	基礎打ストローク系		↓
	10:00~ 11:00	ボレー・スマッシュ系		
	11:00~ 12:00	サーブ(ファスト&セクト)乱打あり		
	12:00~ 13:00	昼食・休憩		
	13:00~ 14:30	ストローク系		
	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		
	17:00~ 18:00	トレーニング・移動・ミーティング		
	18:00~ 19:30	夕食・休憩		
	19:30~ 21:00	脳トレーニング・日誌記入・提出		
21:00~ 22:00	入浴・就寝準備 消灯・就寝		宿舎	





8月23日	5:00	起床		
	5:30~ 6:00	朝散歩(30分-Running)		宿舎周辺
	6:30~ 7:30	朝食・準備・移動		
	8:00~ 8:45	アップ(体操・ストレッチ・トレーニング)		帯広の森 テニスコート
	9:00~13:00	ゲーム練習		
	13:00~17:30	昼食・移動		
	17:30~	学校帰着・解散		

※日誌は8月23日(金)提出

能力の差は小さいが  
努力の差は大きい。



共汗・共感



ながした汗や  
涙の数だけ  
強くなる!



継続の差はもっと大きい!!



教えたくなる選手になる