

○ 2026年度 春合宿 in 苫小牧



3/30(月)~4/2(木)

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



限界を決めよう!

時間	プログラム	その他	備考
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 (コンフォート苫小牧)
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		





自分に負けるな!



	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)	吾小牧市 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)	
3 月 3 1 日	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・夕食・ミーティング	宿舎 (TOMARO 若小楼)
	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





今、この瞬間が
正念場だ!

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)	吾小牧市 緑ヶ丘公園裏球場
	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・夕食・ミーティング	宿舎 (TOMARO清小楼)
	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	



みなさん
ラスト1日...
頑張りましょ!





4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~	帰舎・解散	※日誌は4月4日(土)提出

継続の差はもっと大きい！

