○ 2026年度 夏季合宿 in 帯広



7/26（日）～30（木） 場 所 ：帯広市（帯広の森テニスコート）

スケジュール ＆ 活動の様子

日	時 間	プログラム	その他	備 考
7月26日	7:30～11:30	学校出発･移動		
	12:00～13:30	アップ・基礎打ストローク系		帯広の森テニスコート
	13:30～14:30	ボレー・スマッシュ系		
	14:30～15:30	サーブ(ファースト&セカンド)乱打あり		
	15:30～17:00	ストローク系		
	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		宿舎
	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		











自分に負けるな！



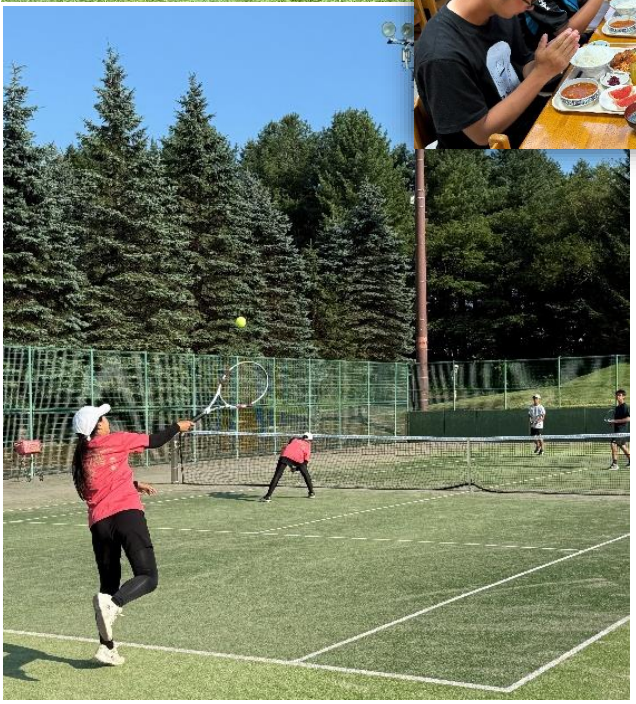
7月27日―29日	5:00	起 床		
	5:30～ 6:00	朝 散 歩（30分ーRunning）		宿舎周辺
	6:30～ 7:30	朝 食・準 備・移 動		
	8:00～ 8:45	アップ（体 操・ストレッチ・トレーニング）		帯広の森テニスコート
	9:00～10:00	基礎打ストローク系		↓
	10:00～11:00	ボレー・ スマッシュ系		↓
	11:00～12:00	サーブ（ﾌｧｰｽﾄ&ｾｶﾝﾄﾞ）乱打あり		↓
	12:00～13:00	昼 食・休 憩		↓
	13:00～15:00	ストローク系ドリル練習		↓
	14:30～16:00	フォーメーション（ゲーム展開）		↓
	16:00～18:00	ゲーム練習、移動		↓
	18:30～19:30	夕 食・休 憩		宿舎
	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		



早朝から合宿始動













7月27日｜29日	5:00	起 床		
	5:30～ 6:00	朝 散 歩（30分ー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（ファースト&セカンド）乱打あり		
	12:00～13:00	昼 食・休 憩		
	13:00～15:00	ストローク系ドリル練習		
	14:30～16:00	フォーメーション（ゲーム展開）		
	16:00～18:00	ゲーム練習、移動		
	18:30～19:30	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		















7月27日－29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（ファースト&セカンド）乱打あり		
	12:00～13:00	昼 食・休 憩		
	13:00～15:00	ストローク系ドリル練習		
	14:30～16:00	フォーメーション（ゲーム展開）		
	16:00～18:00	ゲーム練習、移動		
	18:30～19:30	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		



4日目

乗り越えてゆけ





がまっているぞ！





食べることは



強さにつながる！



最終日

7月30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	基礎練習・ゲーム練習		⇩
	13:00～17:00	昼 食・移 動	※日誌は８月１日（土）までに 提 出 ‼	
	17:00～	学 校 帰 着・解 散		





５日間おつかれさまでした。



仲間と成長し

共汗・共感

これからも挑戦しよう ‼