

# 2017 アシニスクラブ ジュニア秋季強化合宿

アシニスカップ・ジュニアテニス大会 & ふれあいの里 宿泊

期 日：平成29年11月18日(土)・19日(日)

会 場：びんご運動公園テニスコート(屋内コートも使用)

宿 泊：尾道ふれあいの里(2日目の強化練習会)



主 催：アシニスクラブ

主 管：アシニスクラブ・ジュニア委員会

後 援：アシニスカップ実行委員会

## タイムスケジュールと注意事項(びんご到着後)

<b>持参するもの</b>	1. プレーヤーズノート(または自身の記録ノートなど)と筆記用具は、必ず、持参してください。 2. 宿舎にタオルは用意してありますが、帰りの入浴分は各自で準備して下さい。 3. ルームウエア(寝間着など)は各自で持参してください。 4. シャンプー・ボディソープとドライヤーは、浴場に常備してあります。
---------------	--

2017年11月18日(土)

08:30~	大会受付・準備	テニス管理棟2階に集合、受付。 使用するコートは、インドアコート4面を含む、18面(予定)です。 ◎合宿参加者の荷物は会議室へ。大会コート設置、準備手伝い。 (男子は会議室⑤、女子は会議室⑥を利用して下さい)
08:50~	開講式	インドアコートに集合。 ◎アシニスクラブ会長・河野博之 (会長挨拶、監督司会 & 競技説明)
09:00~ 16:30	アシニスカップ ジュニア大会	雨天の場合は屋内コートで開催します。 (初日の昼食は各自で持参をお願いします)
16:30~	大会・片付け	合宿の参加者は可能な限りお手伝い下さい。
17:30~	寄り道	セブンイレブン・御調店 (翌日に必要と思われるものを各自で購入)
18:00~	宿舎着	宿舎のフロントで、会長または監督から各部屋のカギを受け取って下さい。 夕食の前に必ず一度は入浴して下さい。
19:00~	夕食	1階のお食事処「みつぎ」パーティールーム。 ○全員
20:00~ 21:00	ミーティング	3階の会議室「みがき」 ◎監督による講義 プレーヤーズノート(またはノート)と筆記用具を持って集合。 (ミーティング終了後、消灯まで自由時間です)
21:00~ 22:00	自由時間	入浴や宿題、選手交流など、各自で自由時間を有意義に過ごして下さい。
22:00	消灯	消灯時間を守って、早めに就寝すること。 ロビーや廊下はもちろん、自分の部屋でも、騒がないこと。 宿舎には、選手・関係者以外の方がたくさん泊まっておられます。 アシニス強化合宿の代表選手として、プライドと謙虚さを持って 行動してください。 ◎特に廊下は静かに移動して下さい!

【MEMO】

2017年11月19日(日)

06:00~	起床	起床。部屋の片づけ(いつでも出発できるように)。
07:00~	朝食・入浴	朝食。
08:30	集合	フロントに集合。 各部屋のチェック後、コートへ移動。
08:40~ 09:00	ウォームアップ	テニスコート前に集合。 (ウォーミングアップ…監督 & 担当者)
09:00~ 12:00	練習会①	テニスコート(オムニコート3面) (練習会とゲームを並行して行います)
12:00~ 12:45	昼食	昼食。3階の「みがぎ」。しっかり食べよう! ※入浴はできません。 (日帰りの選手は別途1200円必要となります)
13:00~ 16:30	練習会②	テニスコート(オムニコート3面) (練習会とゲームを並行して行います)
16:30~ 16:45	クールダウン 入浴	クーリングダウン後、コート整備。 (入浴希望の選手は監督から入浴券を受け取って下さい)
17:00~	片付・出発	宿舎から送迎①②号車が出発。
18:30~	大町駅着	予定です。交通事情によって変わってきます。
19:00~	横川方面	横川駅まで送迎します。
19:30~	送迎完了	①号車を返却します。

【MEMO】

\* 緊急時連絡先 … アシニスクラブ・河野通宏(こうのみちひろ) 080-4558-9252

【 第1日・送迎の時間割 】 ◎連絡を取り合いながら進んでいきます。

時刻	場所
<input type="checkbox"/> 05:45	①号車・監督自宅前、駐車場 出発。
<input type="checkbox"/> 06:20	西区。
<input type="checkbox"/> 06:30	②号車・監督自宅前、駐車場 出発。
<input type="checkbox"/> 06:45	大町駅バスロータリー・郵便ポスト前。①②号車。
<input type="checkbox"/> 07:00	大町駅バスロータリー・①②号車 出発。 ※トイレは大町駅内で済ませておいて下さい。
<input type="checkbox"/> 08:15	尾道・びんご運動公園 着。
<input type="checkbox"/> 08:20	会議室に荷物を置く・女子④番、男子⑤番を使用。コート準備の手伝い。
<input type="checkbox"/> 08:40	アシニスカップ・受付開始。

【 第1日・後半の送迎時間割 】 ◎5分前集合をお願いします。大会終了時刻によって変更します

時刻	備考
<input type="checkbox"/> 17:00～	大会終了後、①号車、②号車に分かれて乗車。
<input type="checkbox"/> 17:30～	セブンイレブン御調店。
<input type="checkbox"/> 18:00～	尾道ふれあいの里・着。入浴。

【 第2日・送迎の時間割 】 ◎5分前集合をお願いします。

時刻	備考
<input type="checkbox"/> 17:00～	強化練習会終了後、片付け。 ※頑張った選手には入浴券をプレゼントします。
<input type="checkbox"/> 17:30～	尾道ふれあいの里・出発。 ①号車、②号車に分かれて乗車。
<input type="checkbox"/> 18:30～	大町駅・バスロータリー（解散）。
<input type="checkbox"/> 19:00～	横川駅。 ※ご希望の方は帰路・横川駅まで送ります。
<input type="checkbox"/> 19:30～	①号車・返却。
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

【 持ってくるもの 】 ◎あまり深く考えず参考にしてください (□ にチェック)。

<b>あったほうが良い…</b>	備 考
<input type="checkbox"/> テニスバッグ・旅行カバン	できるだけコンパクトにまとめて下さい。ラケットは必ず持参。
<input type="checkbox"/> 移動用バッグ	最後の入浴やコートサイド・昼食で使用する小さいバッグ。貴重品用ほか。
<input type="checkbox"/> 練習用シャツ	大会・練習会・終了後などの回数をカウントして必要な枚数を用意。
<input type="checkbox"/> テニスパンツ・スコート	雨天時のことも考えて少し多めに用意。少雨決行です。
<input type="checkbox"/> 雨具	傘、雨合羽、レインコート、ポンチョなど。天気予報を見て。
<input type="checkbox"/> テニスウェア(試合用)	公式戦ではないので練習用のシャツでOKですが笑いは不要です。
<input type="checkbox"/> テニスシューズ	いつも履き慣れたものにしましょう。オムニコートです。
<input type="checkbox"/> サングラス	練習後のリラククスに。足の疲労度が違ってきます。
<input type="checkbox"/> 水筒・ジャグ	コートや乗り物の中に持ち込んで使用します。
<input type="checkbox"/> タオル	スポーツタオル・外来入浴用後のどちらも用意。宿のタオルは持ち帰り禁止です。
<input type="checkbox"/> ジャージ・スウェット	宿は山の中です。冷え込む可能性もあります。宿に浴衣はあります。
<input type="checkbox"/> 風呂用品	バスタオル・シャンプー・ボディソープは宿にあります。
<input type="checkbox"/> 洗面用具	歯ブラシ・タオルは宿にありますが持ち込みは自由です。
<input type="checkbox"/> ノート、筆記用具	プレーヤーズノートがあれば持参、なければ何かノートを必ず持参して下さい。
<input type="checkbox"/> 常備薬	酔い止め薬、風邪薬等。バスでの酔い止めは監督も持参します。
<b>あると便利なグッズ</b>	備 考
<input type="checkbox"/> ランドリーバッグ	汚れた物を入れるのに便利。多く持っていくとGOOD！！
<input type="checkbox"/> 目覚まし時計	しっかり時間管理しよう。携帯電話でもOK！。監督を起こして下さい。
<input type="checkbox"/> サプリなど	ドーピング禁止。次の日に疲れを残さず、合宿を乗り切るためならOK。
<input type="checkbox"/> 虫除けスプレー	虫よけスプレー。さされた時用に虫さされ薬(ムヒ・オロナインなど)。
<input type="checkbox"/> 筋肉疲労緩和剤	エアサロンパス・バンテリン等。個人差あり。
<input type="checkbox"/> レジャーシート	コートサイドで活躍の予感がします。
<input type="checkbox"/> 宿題	自由時間でしっかり宿題して下さい。
<input type="checkbox"/> お小遣い	小遣いに上限はありません。
<b>そのほか</b>	備 考
<input type="checkbox"/> 殺虫剤など	宿には何かの虫さんが必ずいらっやいます。気になる方は予防を。
<input type="checkbox"/> 携帯電話	持参は自由ですが大会や強化練習中は使用できません。
<input type="checkbox"/> 送迎ミニバス	飲食OKですが、レンタカーなので汚さないようお願いします。
<input type="checkbox"/> バスの中で…	飲食も自由です。帰りは片付けること。楽しくやって下さい。