

# 中学生1DAY強化練習

## 失点を減らす方法とは？

第6回目の1DAY強化練習会！テーマは「失点を減らす」永遠の課題です。ですが試合に勝つための一番の近道だと思います。ミス(失点)の原因は様々ですが、今回は最も失点に繋がりやすい「バックハンド」「浅いボールの処理とその後のケア」「チャンスボールのカミから生まれるミス」この3点を徹底的に行います。毎回すぐに定員となる人気イベントですのでお申し込みはお早目をお願いします。先着24名となります。

### ■強化練習の内容

バックハンド徹底練習	基本動作を練習後、様々な形でバックの練習をします。
100回連続乱打	100回連続まで終わりません。
浅いボール処理	浅いボールの処理の仕方、その後の動き、カバーリングの練習
ローボレー、スマッシュ	前衛、後衛共に必要な技術となります。
チャンスボールトップ打ち	100本打ち！
ポイントアップダウン	失点をどれだけ抑えられるか、焦りはありません。
ゲーム練習	

## 強化練習 要項

(日時)	平成 30年 12月 27日(木)
(当日スケジュール)	09:00 ~ 10:30 バックハンド徹底練習、100本乱打 11:00 ~ 12:00 浅いボールの処理の仕方、その後の対応(ローボレー、スマッシュ) 12:00 ~ 13:00 昼食、休憩 13:00 ~ 15:30 100本打ち込み、ポイントアップダウン 15:30 ~ 17:00 試合 17:00 ~ 19:00 夕食 19:30 ~ 21:00 試合 ~ 21:00 解散

(集合時間) 9時に金平テニスコート

(解散時間) 21時 金平テニスコートへお迎えをお願いします。

※午前(8時時点)雨天の場合 9:00~12:00は中止となります。その際は8時に連絡をします。

午後雨も降り続けていても、13時に金平テニスコート集合

(午前雨天時スケジュール)	13:00 ~ 15:00 バック徹底練習、浅いボールの処理、ローボレー、スマッシュ 15:00 ~ 17:20 100本打ち込み、ポイントアップダウン 17:20 ~ 19:00 夕食 19:30 ~ 21:00 試合
---------------	---

(解散時間) 21時 金平テニスコートへお迎えをお願いします。

昼からも雨の場合は撮影器具を使用しフォームチェックや、講習、トレーニング等、室内で行える事を行います。基本的に小雨は決行となりますので、着替え等お持ちください。

途中から雨天の場合も同じようにコートが使用できない際は室内で行います。

(会場)	金平テニスコート(A,B,C,D,G,Hコート)
(対象)	スクール生、またはペアの子も可(中学生、男女混合)
(定員)	24名 ※先着順となります。ご了承ください。
(参加料)	7500円(税込)夕食代込 (※午前中止の際は5500円(税込)夕食代込) 当日徴収 ※お釣りのないように、封筒に「名前」を書いて、封筒ごとお渡しください。
(持ち物)	テニスのできる服装、ラケット、雨天時着用替え、飲み物、塩分チャージ等、昼食 ※1日テニスをするので飲み物は多めにお持ち下さい。 自動販売機もありますので、お金を持たせていただいても構いません。 ただし金品の紛失等は責任を負いかねます。
(夕食)	焼肉屋「山小や」で夕食をとります。 金平テニスコートからみんなで徒歩移動(徒歩5分ほど)。
(その他)	ツイッターで練習状況等、ライブ配信します。 ツイッター名 ウィングローバルソフトテニス ユーザー名 @gamasoft

●お申し込み 下記アドレスまでメールにてお願いします。

[winglobal.soft@softbank.ne.jp](mailto:winglobal.soft@softbank.ne.jp) (石田)  
お申し込みの際は件名に「1DAY強化練習会申込み」  
本文に①氏名②連絡先 をご記入の上お申し込み下さい。

お申し込み開始は12月5日午前9:00~となります。 ※先着順となります

ご不明な点は石田までお問い合わせください。  
※お申し込み期限、お申込みのキャンセル期限は12月21日(金)となります。  
※12月21日以降のキャンセルはできません。キャンセル料として参加費の全額を頂きます。