

# 2016summer キャンプ

恒例となりました夏のキャンプ!!今年もパワーアップして開催します!!  
最高のリゾート地『葉山テニスクラブ』で熱く楽しくテニスを楽しみませんか??

2時間でも1日でも4日間でもOKです!!  
この夏、コーチ達と思い出作りをしましょう!!!!

- 【日程】 平成28年8月11日(木), 13日(土), 14日(日), 15日(月)  
【定員】 通常・ダブルス 1レッスン 10名 シングルス 1レッスン 8名  
【時間】 8:30~16:00(各2時間)  
【料金】 通常・ダブルス 1日 10,000円+税(昼食付)  
1レッスン 4,000円+税  
シングルス 1日 12,000円+税(昼食付)  
1レッスン 5,000円+税  
【申込】 フロントにて参加費を添えてお申し込み下さい  
1日でのお申し込み優先 7/20(水)まで  
1レッスンでのお申し込み 7/21(木)~前日まで

## 《注意事項》

※暑いので、体調管理に気を付けて下さい。飲み物・タオル・着替え・帽子・サングラス・首などを冷やせる物を持参して下さい。

※使用コートはオムニコートとハードコートです。シューズは両方ご用意下さい。

※担当コーチは場合によって変更することがあります。

※キャンセルは8月3日(水)までです。以降は、1日申込の方がスクールチケット7枚、1レッスン申込の方がスクールチケット3枚として振替させていただきます。

※8月4日(木)以降、参加者が2名以下の場合合同または中止とさせていただきます。合同クラスの場合コーチ2名での2名使用となり、定員を増やさせていただきます。

※悪天候の場合は30分前決定となります。

※雨天の場合は中止です。レッスンの50%以上で成立です。中止の場合はスクールチケットと換えさせていただきます。返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

※アシスタントコーチがつく場合、上記の定員人数より多い人数でレッスンを行うことがあります。

葉山テニスクラブ

## 申込用紙

※ご希望の箇所に○印を付けて下さい

参加	11日(木)【	1日	1時間目	2時間目	3時間目	】	クラス	_____	不参加
	13日(土)【	1日	1時間目	2時間目	3時間目	】	クラス	_____	
	14日(日)【	1日	1時間目	2時間目	3時間目	】	クラス	_____	
	15日(月)【	1日	1時間目	2時間目	3時間目	】	クラス	_____	

NO \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

タイムテーブル&メニュー

	エンジョイ(初～中級) 11日(木): 峯 14日(日): 安久津	中・中上級 11日(木): 猪熊 14日(日): 古谷	中上・上級 11日(木): 佐藤(俊) 14日(日): 猪熊	シングルス(8名定員) 11日(木): 鈴木 14日(日): 峯
8:30 ～ 10:30	雁行陣でのコンビネーション ■後衛がセンターに打った時の前衛の動き ■後衛がストレートロブを打った時の前衛の動き ■ストロークからのダブルス形式	平行陣での守備・コントロール ■ローボレー、ハーフボレーのコントロールを磨く ■ロブカット後のローボレー、ハーフボレーの返球率を上げよう ■2UPダブルス形式	平行陣の攻撃強化 ■詰めてボレーとスマッシュ(コースを狙って決めきる) ■アプローチで相手の返球を浮かす練習 ■アプローチからのダブルス形式	試合 ■まず、2時間みっちり試合しましょう!!!
11:00 ～ 13:00	サーブからのコンビネーション ■遅いサーブ、速いサーブ後の前衛の動き ■深いリターン、浅いリターン後の前衛の動き ■サーブからのダブルス形式	サーブからのコンビネーション ■サーブがセンターに入った時の前衛の動き ■サーブがワイドに入った時の前衛の動き ■サーブからのダブルス形式	サーブリターンでの攻守 ■サーブ&ボレー時の前衛の動き ■リターン後の攻守の判断 ■サーブからのダブルス形式	ストロークでの守備強化 ■横の動きでの粘り強いラリー ■外に出された時のショット ■ストロークからのシングルス形式
お昼休憩 13:00～14:00				
14:00 ～ 16:00	サーブ練習&試合 ■練習したことを実践で試しましょう!!!	サーブ練習&試合 ■練習したことを実践で試しましょう!!!	サーブ練習&試合 ■練習したことを実践で試しましょう!!!	シングルスでの攻撃強化 ■ネットプレーに出る為のパターン練習 ■サーブから主導権を握る ■サーブからのシングルス形式

	エンジョイ(初～中級) 13日(土): 猪熊 15日(月): 古谷	中・中上級 13日(土): 鈴木 15日(月): 猪熊	中上・上級 13日(土): 峯 15日(月): 瀬川	男ダブ(13日), 女ダブ(15日) 13日(土): 佐藤(俊), 安久津 15日(月): 佐藤(俊), 安久津
8:30 ～ 10:30	平行陣でミス減らす ■ボレーで繋ぐ練習 ■後衛がボレーで繋いでいる時の前衛の動き(攻撃と守備) ■2UPダブルス形式	平行陣での攻撃強化① ■チャンスボールを決めきる練習(詰めてボレー, スマッシュ) ■アプローチで相手の返球を浮かす練習 ■アプローチからのダブルス形式	2UPでの攻守 ■ストロークでのスイングスピードを上げる ■相手の緩急のあるストロークをボレーで返球する練習 ■2UPダブルス形式	試合 ■まず、2時間みっちり試合しましょう!!!
11:00 ～ 13:00	平行陣での攻撃 ■詰めてボレーとスマッシュ(強く打つ練習) ■後衛がアプローチボレーをした時の前衛の動き(攻守の予測) ■アプローチからのダブルス形式	平行陣での攻撃強化② ■ドロップで決める練習 ■オープンコートを作って決める ■アプローチからのダブルス形式	4UPでの守備・コントロール ■ボレー対ボレーのラリーで左右上下に打ち分ける ■自分のボレーが甘くなって相手がアプローチで攻めてきた時の配球 ■アプローチからの4UPダブルス形式	2UPでの攻守 ■ボレーストローク基本練習 ■自分たちが先に平行陣に出た場合の2UP ■相手が先に平行陣に出た場合の2UP
お昼休憩 13:00～14:00				
14:00 ～ 16:00	サーブ練習&試合 ■練習したことを実践で試しましょう!!!	サーブ練習&試合 ■練習したことを実践で試しましょう!!!	サーブ練習&試合 ■練習したことを実践で試しましょう!!!	高い打点のショット強化 サーブからの攻撃パターン ■ロブに対してのショット ■サーブから主導権を握る ■サーブからのダブルス形式