2018summer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しませんか??
半日でも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30年8月10日(金)，11日(土)，12日(日)，13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】　8:30～15:30　(レッスン　2．5時間，昼食・試合　2時間)

【料金】　通常・ダブルス　　1日　　10，000円＋税　(昼食・試合付)
　　1レッスン　　5，000円＋税
　　シングルス　　1日　　12，000円＋税　(昼食・試合付)
　　1レッスン　　6，000円＋税
　　昼食・試合　　3，000円＋税　(レッスン受講者　1，000円＋税)

【申込】　フロントまたはお電話にてお申し込み下さい(申込時お支払い)
　　1日でのお申し込み優先　　7/12(木)まで
　　1レッスンでのお申し込み　　7/13(金)～前日まで

≪注意事項≫

※10日(金)のam女子ダブルス(増渕)は昼食・試合付きで5，000円+税となります。

※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2日(木)までです。以降は、1日申込の方がスクールチケット7枚(シングルス8枚)、1レッスン申込の方がスクールチケット3枚(シングルス4枚)として振替させて頂きます。

※8月3日(金)以降、参加者が2名以下の場合合同または中止とさせて頂きます。合同の際は定員人数を増やさせて頂き、コーチ2名・コート2面使用となります。

※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。不成立の場合、スクールチケットとして振替させて頂きます

※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

※ご希望の箇所に〇印を付けて下さい

参加	10日(金)【	1日	1時間目	2時間目	昼食・試合	】	クラス＿＿＿＿＿＿	**不参加**
	11日(土)【	1日	1時間目	2時間目	昼食・試合	】	クラス＿＿＿＿＿＿	
	12日(日)【	1日	1時間目	2時間目	昼食・試合	】	クラス＿＿＿＿＿＿	
	13日(月)【	1日	1時間目	2時間目	昼食・試合	】	クラス＿＿＿＿＿＿	

NO＿＿＿＿＿＿＿＿　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

タイムテーブル＆メニュー【10日(金)，11日(土)】　　※レッスン中、10分程の休憩時間を設けます

	初中・中級ダブルス 10日(金)：古谷	中・中上級 10日(金)：鈴木	中上・上級 10日(金)：竹村	am女子ダブルス 10日(金)：am増渕
8:30 ～ 11:00	平行陣(攻めの展開) ■サービスラインから詰めて打つショット練習 ■スマッシュ練習 ■2UPダブルス練習 ■セカンドサーブに対するリターンダッシュからのダブルス練習	攻めのダブルス徹底練習 ■攻めのストローク徹底練習 ■攻めのネットプレー徹底練習 ■決め球の精度を上げる ■チャンスボールからの展開	2UPの崩し方を意識した練習 ■ストレート・ショートクロスへのコントロール練習 ■センター・足元・ロブのコントロール練習 ■コースを突いたところからの展開 ■深いロブからの展開	【女子ダブルス】 ストローク練習 ■ボレーのコントロール練習(アングル・決めボレー・ロブ) ■攻守の判断 雁行陣から2UP・4UPへ繋げる ■前衛・後衛のポジショニング ■雁行陣から2UP・4UPまでの展開
11:00～13:00 (試合1時間，お昼休憩1時間) ※試合順によりお昼休憩の時間が変動します				
13:00 ～ 15:30	雁行陣(守りの展開) ■深く狙う練習 ■ロブの精度を上げる ■2UPダブルス練習 ■セカンドサーブ後の守備を意識したダブルス練習	粘り強い相手の倒し方 ■ボレーストロークからの攻めの展開 ■ボレーボレーからの攻めの展開 ■チャンスボールからの2UPダブルス練習 ■チャンスボールからの4UPダブルス練習	2UPの崩し方を意識した練習 ■ドロップボレー・ショートボレーのコントロール ■ローボレー・ハーフボレーの長さのコントロール ■ボレーをコントロールしたところからの展開 ■スマッシュからの展開	

	エンジョイ(初・初中級) 11日(土)：増渕	中級 11日(土)：竹村	中上級 11日(土)：鈴木	男子ダブルス 11日(土)：櫛引
8:30 ～ 11:00	ストローク練習 ■フォアハンドを安定させる(ボールとの距離作り・コントロール・ラケットの面作り) ■バックハンドを安定させる(ボールとの距離作り・コントロール・ラケットの面作り) ■スピンの練習(トップスピン) ■攻撃の練習(チャンスボール・速いショットを打つ)	ストローク・ボレーを安定させる練習 ■ボールへしっかり入る練習 ■軌道を意識した練習 ■ボレーの面作りの練習 ■ボレーのラケット位置を意識した練習	サーブリターン集中練習 ■サーブ集中練習 ■サーブリターン ■サーブ後のファーストショット練習 ■サーブからのダブルス練習	ストローク強化 ■ストローク基本練習 ■フォームチェック ■ボレーストローク足元とロブの打ち分け ■平行陣対雁行陣のストロークで崩してからの展開
11:00～13:00 (試合1時間，お昼休憩1時間) ※試合順によりお昼休憩の時間が変動します				
13:00 ～ 15:30	ボレー・スマッシュの練習 ■ボレーのフォーム作りと安定(ラケットの面作り・強弱) ■色々な高さで打つ(ローボレー・ミドルボレー・ハイボレー) ■スマッシュ練習(ボールの入り方・下がり方・コントロール) ■ボレーを使ったラリー	ラリーで安定させる練習 ■スピードと軌道を意識した練習 ■ボレー対ストロークで素早く構える練習 ■コースの切り替えの練習 ■ゲーム展開で安定させる練習	ボレーボレー戦徹底練習 ■パンチボレー練習 ■テクニックボレー練習 ■パンチボレーとテクニックボレーの組み合わせ ■4UPダブルス練習	ネットプレー強化 ■ボレー基本練習 ■ネットプレーでのフィニッシュ練習(詰めボレー・スマッシュ・アングルボレー) ■平行陣対雁行陣のフォーメーション練習 ■アプローチからのポイント練習

タイムテーブル＆メニュー【12日(日)，13日(月)】　　※レッスン中、10分程の休憩時間を設けます

	エンジョイ(初～中級) 12日(日):古谷	中・中上級 12日(日):鈴木	中上・上級 12日(日):竹村	シングルス(8名定員) 12日(日):櫛引
8:30 ～ 11:00	ストローク練習 ■トップスピン基礎(スイングして安定したショットを打つ為の練習) ■トップスピン応用(様々なコースへの配球に挑戦) ■雁行陣対雁行陣ダブルス練習 ■平行陣に対する配球練習	攻めのダブルス徹底練習 ■攻めのストローク徹底練習 ■攻めのネットプレー徹底練習 ■決め球の精度を上げる ■チャンスボールからの展開	2UPの崩し方を意識した練習 ■ストレート・ショートクロスへのコントロール練習 ■センター・足元・ロブのコントロール練習 ■コースを突いたところからの展開 ■深いロブからの展開	ストローク練習 ■ラリーで深いショットを打ち続ける ■チャンスボール特訓 ■チャンスボールからのネットプレーの展開練習 ■チャンスボールからのポイント練習
11:00～13:00 (試合1時間，お昼休憩1時間) ※試合順によりお昼休憩の時間が変動します				
13:00 ～ 15:30	ボレー・スマッシュ練習 ■サービスライン付近での返球率を上げる(ローボレー・ハーフボレー) ■ネット付近での攻撃力を上げる(ミドルボレー・ハイボレー) ■ロブに対する攻守の判断力を上げる(スマッシュ・ロブカット) ■平行陣ダブルス練習	粘り強い相手の倒し方 ■ボレーストロークからの攻めの展開 ■ボレーボレーからの攻めの展開 ■チャンスボールからの2UPダブルス練習 ■チャンスボールからの4UPダブルス練習	2UPの崩し方を意識した練習 ■ドロップボレー・ショートボレーのコントロール ■ローボレー・ハーフボレーの長さのコントロール ■ボレーをコントロールしたところからの展開 ■スマッシュからの展開	ストローク応用 ■スライスとムーンボールを使ったストローク練習 ■振り回された時に時間を作るストローク練習 ■振り回されたところからのカウンター練習 ■スライスアプローチからのボレー対パッシングショット

	中級 13日(月):鈴木	中上級 13日(月):古谷	女子ダブルス 13日(月):竹村	シングルス(8名定員) 13日(月):増渕
8:30 ～ 11:00	ボレーの展開力向上練習 ■ショートボレー・ロングボレーのショット練習 ■ショートボレーとロングボレーの組み合わせ ■ドロップとロブの組み合わせ ■2UPダブルス練習	守備力を上げる ■グラウンドストロークで粘る練習(足元への遅めのショット・深いボールの処理・ロブの精度を上げる) ■スマッシュに対するブロックの練習 ■サービスライン付近での守備練習(反応・コントロール) ■2UP・4UPダブルス練習	2UPを意識したボレー練習 ■アングルボレー・ショートボレーを狙う ■ハイボレーをコントロールする ■ローボレー・ハーフボレーを低く打つ ■ポーチを狙う練習	攻め・守りを意識した練習 ■攻め (ストレート・クロス打ち分け・速球・ドロップショット) ■守り (深いボール・高さを作る・球種を使い分ける) ■攻め・守りの展開 ■アプローチからネットプレー
11:00～13:00 (試合1時間，お昼休憩1時間) ※試合順によりお昼休憩の時間が変動します				
13:00 ～ 15:30	ストロークの展開力向上練習 ■足元とスピードボールのショット練習 ■足元とスピードボールの組み合わせ ■スピンボールとスピンロブの組み合わせ ■2UPダブルス練習	攻撃力を上げる(平行陣) ■サービスラインから詰めて打つショット練習(スピードを上げる・配球力を上げる) ■スマッシュ練習 ■アプローチショットからの攻めの展開作り ■アプローチからの2UPダブルス練習	4UPを意識した練習 ■ボレーを低く狙う ■アプローチからの展開 ■ファーストボレーからの展開 ■緩急を意識した練習	サーブ・リターンからのゲームメイク ■リターン力を高める練習 (ブロックリターン・スライスリターン) ■サーブから攻守の判断 ■センターにリターンした時の展開 ■サイドにリターンした時の展開