

## 競技者育成プログラムStep-4・第4回ソフトテニスジュニアジャパンカップスケジュール

日	時間	内容	
1日目 11/21 (土曜日)		～14:00 コート到着・昼食 於:テニスコート	
	14:00	14:00～14:30 Staff全体ミーティング 於:ドーム会議室 (選手は練習準備)	
	14:30	14:30～17:00 選考会(練習 第Iクール) 於:テニスコート	
	17:00	17:00～17:20 練習終了(17:00) クーリングダウン、後片づけ	
	17:20	17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動	
	18:00	～19:00 ホテル着 到着後、チェックイン、入浴・休憩	
	19:00	19:00～19:45 夕食(バイキング形式) 於:国際会議場	
	20:00	20:00～20:40 プログラムI(開講式、オリエンテーション、ペア抽選) 於:国際会議場	
	20:40	20:40～21:30 プログラムII(全体ミーティング) 於:国際会議場	
	21:30	21:30～ カテゴリー別ミーティング、Staffミーティング 於:国際会議場他	
	22:30	22:30～ 選手消灯・就寝	
	2日目 11/22 (日曜日)	6:15	06:15～06:45 起床(6:00) カテゴリー別にホテル玄関集合(6:15) 散歩・体操
		6:45	06:45～07:30 朝食(バイキング形式) 於:国際会議場
7:30		07:30～08:20 出発準備、揃い次第カテゴリー別に出発、テニスコートへ移動、テニスコート着	
8:20		08:20～08:45 練習準備 ウォーミングアップ	
8:45		08:45～08:55 選考会(反復横跳び 全カテゴリー一斉実施)	
9:00		09:00～12:00 選考会(練習 第IIクール)	
12:00		12:00～13:00 昼食、休憩	
13:00		13:00～16:15 選考会(練習 第IIIクール)	
16:30		16:30～16:40 選考会(シャトルラン 全カテゴリー一斉実施)	
16:40		16:40～17:00 クーリングダウン、後片づけ、開会式準備	
17:00		17:00～17:20 ジュニアジャパンカップ開会式 於:テニスコート	
17:20		17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動	
18:00		～19:00 ホテル着 到着後、入浴・休憩	
19:00		19:00～19:45 夕食(バイキング形式) 於:国際会議場	
20:00		20:00～20:50 プログラムIII(全体ミーティング) 於:国際会議場	
21:00		21:00～21:30 カテゴリー別ミーティング 於:国際会議場他	
21:30		21:30～ カテゴリー別Staffミーティング 於:国際会議場他	
22:30		22:30～ 選手消灯・就寝	

## 競技者育成プログラムStep-4・第4回ソフトテニスジュニアジャパンカップスケジュール

日	時間	内容	
3日目 11/23 (月曜日)	6:15	06:15～06:45 起床(6:00) カテゴリー別にホテル玄関集合(6:15) 散歩・体操	
	6:45	06:45～07:30 朝食(バイキング形式) 於:国際会議場	
	7:30	07:30～08:20 出発準備、揃い次第カテゴリー別に出発、テニスコートへ移動、テニスコート着	
	8:20	08:20～08:50 大会準備 ウォーミングアップ テニスコート練習	
	9:00	09:00～17:00 ジュニアジャパンカップ 予選リーグ 決勝トーナメント1回戦 15:00～16:00 U-14地元選手・指導者向け講習会	
	17:00	17:00～17:20 大会第1日目終了(17:00) 後片づけ	
	17:20	17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動	
	18:00	～19:00 ホテル着 到着後、入浴・休憩	
	19:00	19:00～19:45 夕食(バイキング形式) 於:国際会議場	
	20:00	20:00～21:00 カテゴリー別ミーティング 於:国際会議場他	
	21:00	21:00～ カテゴリー別Staffミーティング 於:国際会議場他	
	22:30	22:30～ 選手消灯・就寝	
	4日目 11/24 (火曜日)	6:15	06:15～06:45 起床(6:00) カテゴリー別にホテル玄関集合(6:15) 散歩・体操
		6:45	06:45～07:30 朝食(バイキング形式) 於:国際会議場
7:30		07:30～08:20 出発準備、チェックアウト、揃い次第カテゴリー別に出発、テニスコートへ移動、テニスコート着	
8:20		08:20～08:50 大会準備 ウォーミングアップ テニスコート練習	
9:00		09:00～12:30 ジュニアジャパンカップ 決勝トーナメント 【ドーピング検査】 (敗者対象シングルス練習会)	
12:30		12:30～12:50 ジュニアジャパンカップ表彰式 於:テニスコート	
12:50		12:50～13:30 昼食、休憩 解散(13:30)	
13:30			