

## 競技者育成プログラムStep-4・第11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 11/25 (金曜日)	14:00	～14:00 コート到着・昼食 於:生目の杜運動公園体育館 Staff全体ミーティング
	14:30	14:00～14:30 開講式 於:生目の杜運動公園体育館
	16:20	14:30～16:20 選考会(練習 第Iクール) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	16:35	16:20～16:35 選考会(シャトルラン 全カテゴリー 一斉実施) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	17:00	16:35～17:00 クーリングダウン、後片づけ
	18:00	17:00～17:15 開会式
	19:00	17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動
	19:45	～18:00 ホテル着 到着後、チェックイン、入浴・休憩
	20:00	18:30～19:30 夕食(バイキング形式)
	20:25	19:45～20:25 プログラムI(オリエンテーション、ペア抽選)
	21:00	20:25～21:00 プログラムII(全体ミーティング)
	22:00	21:10～ カテゴリー別ミーティング、Staffミーティング
		22:00～ 選手消灯・就寝
	2日目 11/26 (土曜日)	6:15
6:45		06:45～07:30 朝食(バイキング形式)
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 (U-14・17:生目の杜運動公園、U-20:久峰総合公園)
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		09:00～15:00 ジュニアジャパンカップ 予選リーグ 決勝トーナメント(シングルス)
15:00		15:00～17:00 選考会(練習 第IIクール) 於:テニスコート(U-14・17:生目の杜運動公園、U-20:久峰総合公園)
17:00		17:00～17:20 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		～18:00 ホテル着 到着後、入浴・休憩
19:00		18:30～19:30 夕食(バイキング形式)
20:00		20:00～20:50 プログラムIII(ミーティング)
21:00		21:00～ カテゴリー別ミーティング、Staffミーティング
22:30		22:30～ 選手消灯・就寝

## 競技者育成プログラムStep-4・第11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 11/27 (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)
	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 (全カテゴリー:生目の杜運動公園)
	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	09:00～15:00 ジュニアジャパンカップ 予選リーグ 決勝トーナメント(ダブルス) (予選リーグ終了後)U-14地元選手・指導者向け講習会(生目の杜運動公園)
	15:00	15:00～17:00 選考会(練習 第三クール) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	17:00	17:00～17:20 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	～18:00 ホテル着 到着後、入浴・休憩
	19:00	18:30～19:30 夕食(バイキング形式)
	20:00	20:00～20:50 カテゴリー別ミーティング
	21:00	21:00～ Staffミーティング
	22:30	22:30～ 選手消灯・就寝
4日目 11/28 (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)
	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	08:20～08:45 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) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	9:00	09:00～12:00 選考会(練習 第四クール) 50m走測定 於:生目の杜運動公園テニスコート
	12:00	12:00～12:30 ジュニアジャパンカップ表彰式(シングルス・ダブルス)および閉講式 於:生目の杜運動公園テニスコート
	12:30	12:30～ 昼食、休憩 解散