

「ジュニアテニスキャンプ」開催要項

TEAM LONGWOOD

<はじめに>

ロングウッド・ジュニアテニスアカデミーでは、強くなりたいジュニア選手のために、従来にない格安な料金での「ジュニアテニスキャンプ」を企画しました。子どもたちによりハードな練習や専門的なトレーニングを体験していただき、「向上心」や「意欲」を育てることを目的としています。「意識が変われば世界が見える」をスローガンに、「Hard on yourself・・・どこまで自分に厳しくなれるのか」をキャンプテーマに、子どもたちが大きな夢を持ってテニスに取り組むことができるようにプログラムされていますので、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

<ジュニアテニスキャンプの特徴>

- 従来にない**格安な料金**でのテニスキャンプを実現しました。
- 愛工大名電高校野球部、名古屋高校テニス部を**全国優勝に導いた専門的トレーニング**を指導します。
- 錦織圭プロ、添田豪プロ、近藤大生プロ、高岸知代プロ、中村藍子プロ、伊藤竜馬プロなど、多くの**プロテニス選手を指導した実績**を持つコーチが直接指導します。
- キャンプに参加してくれた選手の中から、希望する選手を募って**海外キャンプ**を行います。将来に大きく飛躍するためにはできるだけ早い時期に海外の経験をつむことが大切だと考えます。プロの試合を実際に生で見えて、文化の違う外国でプレーすることが大いなる刺激となって、その才能を伸ばすきっかけになります。
- **ミーティング**を通してテニスが強くなるための方法を深く学びます。
- ビデオを撮影して課題を明確にするとともに、しっかりと**スイングイメージ**を持つことができるように**スポーツ科学**の知識をもとに解説します。
- キャンプ終了後に**レポート**を書いてもらい、アドバイスされたことや自分で感じたことを忘れないように記憶し次のステップにつなげていきます。

<参加資格> テニスが強くなりたいジュニア選手

<対象年齢> 自立した行動ができる小学3年生以上

※この年令以下でも、コーチが認めた選手は参加することができます。

<開催日時と定員> ※いずれのキャンプも定員になり次第締め切ります。

	キャンプ6	キャンプ7	キャンプ8
日時	2月25日(土) ～ 2月26日(日)	3月26日(月) ～ 3月27日(火)	4月21日(土) ～ 4月22日(日)
定員	12名	12名	12名
申込締切	2月18日(土)	3月19日(月)	4月14日(土)

<参加費>

費用項目	キャンプ参加費	金曜練習参加費	金曜日宿泊代	送迎費
費用	16,000 円	2,000 円	1,000 円	1,000 円

※ レッスン料、トレーニング指導料、宿泊代、土曜日の昼食・夕食代を含みます。

※ 日曜日の朝食・昼食分は含まれていません（近くのコンビニなどで購買してください）。

※ 土、日の練習だけでは物足りないという選手は、2,000 円の参加費で金曜日の練習から参加することができます。

※ 金曜日に宿泊する場合は、宿泊代として 1,000 円いただきます。

<割引特典>

- 2 回目以降の参加は、1,000 円引きとさせていただきます。
- 4 人以上のチームで参加の場合は、ひとりにつき 1,000 円引きとさせていただきます。ただし、割引の適用はひとつに限らせていただきます。

<キャンプスケジュール>

	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30					
土曜日午前																
	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
土曜日午後																
	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30		
日曜日午前																

	練習	土曜日	8:30 ~ 9:00 : 集合・ミーティング	日曜日	7:00 ~ 9:30 : 練習
	トレーニング	9:00 ~ 12:00 : 練習・ビデオ撮影	9:30 ~ 10:30 : トレーニング		
	ミーティング	12:00 ~ 13:30 : 食事・休憩	10:30 ~ 12:00 : 練習		
	食事・休憩	13:30 ~ 17:00 : 練習	12:00 ~ 12:30 : ミーティング		
		17:00 ~ 17:30 : 休憩	解散		
		17:30 ~ 18:30 : トレーニング			
		18:30 ~ 20:00 : 食事・休憩			
		20:00 ~ 21:00 : ミーティング			

※ 宿泊所に移動

※ キャンプのスケジュールが変更になる場合もございます。掲示板で確認をお願いします。

<キャンプでの注意事項>

- 時間厳守で行動してください。特に就寝時間は厳格に守っていただきます。
- 携帯ゲームなどは使用禁止です。キャンプ期間中はできるだけ携帯も使わないように心がけてください。
- 積極的にコミュニケーションをとるように心がけてください。これは選手としての資質を磨くための大切な訓練になります。
- ロングウッド・ジュニアテニスアカデミーの宿泊所を利用して宿泊をします。ホテルではなく、一戸建て住宅を購入して宿泊所としていますので、基本的に生活に関することは全て自分で行ってください。各自、シーツならびに枕カバーを用意してください。

- 持ち物リストを挙げておきます。できるだけ自分自身で用意をしてキャンプに参加するようにしてください。

シーツ（薄手のものやタオルシーツが望ましいです）、枕カバー（タオルなどで代用できます）、洗面用具、下着、パジャマ（スウェットなど）、テニスノート（ミーティングで使いますので必ず持参してください）、筆記用具、水筒（ジャグ）、タオル必要枚、練習着必要枚、オムニコート用シューズ（当クラブは全面砂入り人工芝コートです）、トレーニング用のインシューズ（新品でなくても靴底がきれいにしてあれば問題ありません）、ラケット、ストリング、帽子（サンバイザー）、日焼け止め（夏季）、防寒具（冬季）、常備薬など。

- ※ 入浴はクラブのシャワールームを使用します。石鹸、シャンプーは揃えてあります。
- ※ ドライヤーも備え付けがありますが、出力が弱いので必要であれば持参してください。
- ※ 基本的に洗濯はしません。濡れたシャツなどは外に干すことはできますが、洗濯物はビニール袋などに入れてまとめて持ち帰るようにしてください。

<免責事項など>

- 雨天の場合はスケジュールが変更になります（トレーニング、講義、ビデオ分析が中心のメニューとなります）。
- キャンプのスケジュールが変更になる場合もございますので、ご了承ください。
- 宿泊所での盗難などに関しましては当方が責任を負うものではありません。自己管理をしっかりと行ってください。

<申し込み>

- テニスキャンプのスケジュールを確認し、ホームページの「ジュニアテニスキャンプ」申し込みフォームから希望するキャンプの申し込みをお願いします。
※ホームページの URL は、<http://tsl.world.coocan.jp/longwood/> です。
- メールまたは FAX での申し込みも可能です。参加者の氏名、フリガナ、性別、年齢、学年、参加希望日、宿泊と送迎の有無、金曜日練習参加と宿泊の有無を明記して送付してください。
- 指定の銀行口座に参加料が振り込まれたことを確認した時点で「申し込み完了」となります。
- 参加費は、下記銀行口座に振り込みをお願いします。
三菱東京 UFJ 銀行 尾張旭支店 普通 3748918 大島伸洋（オオシマノブヒロ）
- キャンセル料については、
1週間前のキャンセルは参加費の 50%
3日前のキャンセルは参加費の 80%
前日のキャンセルは参加費の 100%
を徴収いたします。返金分につきまして指定された銀行口座に振り込みますので指定の銀行口座を連絡してください。
- 申し込み締め切りはキャンプ開催時の 2週間前になりますが、定員になり次第締め切ります。

<会場>

「森林ロングウッドテニスクラブ」 〒463-0002 名古屋市守山区中志段味南原 2673-1
ロングウッドスポーツクラブのホームページ (<http://www.longwood.co.jp/>)

<連絡掲示>

連絡事項などをホームページ上の掲示板で閲覧できます。

<http://www4.rocketbbs.com/141/tslabo.html>（「ロングウッドJTA 掲示板」PC 用アドレス）

また、携帯電話から掲示板を閲覧することができます。掲示板の携帯用アドレス

<http://www4.rocketbbs.com/141/m.cgi?id=tslabo>（「ロングウッドJTA 掲示板」携帯用アドレス）

を入力して接続していただきますと掲示板をみることができます。

<申し込み・問い合わせ先>

「トレーニング科学研究所」 担当：大島伸洋

〒463-0028 名古屋市守山区大森八龍1-2402

E-mail : tslabo01@gmail.com FAX : 052-798-1250 URL : <http://tsl.world.coocan.jp/>

<その他>

ホームページに、「ジュニアテニスキャンプ Q&A」を掲載していますので、「ジュニアテニスキャンプ」についてより詳しいことをお知りになりたい方はぜひご覧ください。

<コーチプロフィール>

スーパーバイザー：大島 伸洋（おおしま のぶひろ）

1960年生。中京大学大学院体育学研究科修了。大学教員を務めた後、1994年に渡米。ティーチングプロ、トレーナーとしてプロテニス選手の指導育成に携わり、帰国後「トレーニング科学研究所」を設立し、所長を務める。専門はバイオメカニクス、トレーニング科学、スポーツ方法学、スポーツ心理学など多岐に渡る。日本バイオメカニクス学会、日本スポーツ心理学会など数多くの学術団体会員。テニスの指導においては、ロングウッドジュニアテニスアカデミー・スーパーバイザーとしてジュニア選手の育成・指導に携わり、全国大会などで活躍する選手を数多く輩出し、名古屋高校硬式テニス部のインターハイ団体初優勝にコーチとして貢献した。また、テニスのみならず、愛工大名電高校硬式野球部のトレーニング&コンディショニングコーチとして悲願の全国優勝に貢献した。著書に、「新・テニスの科学」、「強くなりたいあなたに贈る100の法則」など多数。1991年、日本テニス学会研究奨励賞受賞。

チーフコーチ：河本 卓也（かわもと たくや）

1971年生。高校卒業と同時に渡米し、アメリカの有名アカデミーで腕を磨き、1993年にATPポイントを取得し、念願の世界ランキングプレーヤーとなる。1994年、全日本テニス選手権出場。引退後日本に帰国し、多くのクラブで指導を行ない高い評価を得る。2010年、ロングウッドジュニアテニスアカデミー・プレーヤーズコース・チーフコーチに就任。USPTR プロフェッショナル

