第３回Jr.テニスキャンプ in 山中湖

日　　時：2019年8月19日（月）～21日（水）2泊3日
定　　員：36名 （最低携行人数18名）
対　　象：現小学1年生～中高生の男女
　※テニスの大好きなジュニア　最後までやり抜く気持ちのあるジュニア
　※初心者や、テニススクールに所属していないジュニアも大歓迎です！
主　　催：株式会社エスポートジャパン
引　　率：4～7名（原田、石井、吉原他エスポートコーチングスタッフ、現地スタッフ）
費　　用：39，800円（消費税込）+エントリー手数料３２４円
　（往復のマイクロバス移動、宿泊、キャンプ中の食事、バーベキュー、テニスコート、レッスン、旅行保険、引率代を含む）
宿泊先　：山梨県南都留郡山中湖村平野194　民宿惣湖館　☎0555（65）8805
コ　ー　ト：クレーコート6～12面
目　　的：1．集団生活における自主性と協調性・おもいやる心の醸成
　2．テニス技術・試合における知識の向上及びメンタルトレーニングやボディケアの学習
　3．初めての仲間や他のスクール生との交流、コーチとの親睦
行　　程：

8月19日 （月）

7:30　JR石川町駅付近集合
　マイクロバスにて山中湖へ

10:30　練習開始
12:30　昼食
14:00　練習・マッチ練習
17:00　練習終了　コート整備　お風呂
18:30　夕食
20:30　ミーティング＆ボディケア
21:30　就寝

8月20日 （火）

6:30　起床
7:00　朝ヨガ・ウォームアップ
7:30　朝食
9:00　練習・コーディネーション
12:00　昼食
14:00　練習・練習マッチ
17:00　練習終了　コート整備　お風呂
18:30　バーベキューパーティー
20:30　ミーティング＆ボディケア
21:30　就寝

8月21日 （水）

6:30　起床
7:00　朝ヨガ・ウォームアップ
7:30　朝食
9:00　練習・練習マッチ
12:30　昼食
14:30　山中湖を出発
18:00　JR石川町駅付近到着

締切：８月２日（金）
※天候の影響などにより、キャンプの行程を変更する場合があります。ご了承ください。

主催者より一言

今年の夏も２泊３日の Jr.テニスキャンプを企画いたしました。寝食を共にしながら全員で学ぶ宿泊型のキャンプは、コーチや仲間との**協力や調整**のために、**コミュニケーションの機会**が増えて、格好の**対人スキル向上**の場となります。また、普段の生活の場から離れて目的に合った環境を設定することで、取り組みに対する**集中力**、あきらめずに最後まで**やり抜く力**、上手くいかない時の**対処の力**など、**人間力を高める**絶好の機会となります。テニスの技術を一つ一つ習得しながら、多くの実践・試合を体験しながら、子供たちが未来に向けて夢や目標を描くことができることを期待しています。

昨年はミーティングの時間に**「ストレスとの上手な付き合い方」**というワークショップを行いました。この度も**「できないことをできるまで取り組むためには」**というワークショップを予定しています。テニスはもちろん、それ以外のプログラムにもご期待ください！！

皆様のご参加を心よりお待ちしております。　　エスポートジャパン　原田　心