

## 2019年度トレーニング&テニス講習会（中学2年以下）実施要項

### 【主導権を握りメンタルを強化するフィジカルトレーニング】

2019年12月3日  
新潟県テニス協会 トレセン委員会

全国大会で3セットマッチを戦い抜くには技術だけでなく優れた運動能力と強いメンタルが必要です。効果的で正しいフィジカルトレーニングを学んで体と心を鍛え、コート上での確かな戦術が使えるよう学びます。

ジュニアを指導している方の参加も歓迎します。

1. 主催 新潟県テニス協会
2. 主管 新潟県テニス協会トレセン委員会
3. 日時 2019年12月26日(木)午前9時～午後5時
4. 会場 マリンブルーテニススクール  
新潟市中央区紫竹山6-2-12 TEL : 025-244-1616
5. 指導 林本 悠トレーナー：日本テニス協会 S&C（ストレンクス・アンド・コンディショニング）コーチ  
尾崎常博 他、新潟県テニス協会強化コーチ
6. 当日スケジュール  
8：45 集合、受付  
9：00～12：00 練習、フィジカルトレーニング  
12：00～13：00 昼食  
13：00～17：00 練習、フィジカルトレーニング  
17：00～解散
7. 対象 中学2年生以下男女各12名、合計24名  
(2019/11/12現在の県ランキングにより選考)
8. 参加費 ジュニア1人5,000円(昼食代含む：当日納入)  
指導者1人2,000円(昼食代含む：当日納入)
9. 持参するもの  
①テニス用具一式  
②ノート、筆記用具（ボールペンも）  
③ストレッチマット又はバスタオル

対象：中学生（中2以下）8名と小学生4名、男女合計24名、県ランキング上位から選考

（参加辞退者があった場合は補欠が繰り上がり）

Rank.は2019/11/12現在

## 【中学生女子】

氏名	Rank.	所属
1 鈴木 まこ	10	さくらテニスガーデン
2 小柴 美波	14	長岡北部Jr
3 佐々木理子	22	YeLL
4 畑川ひかり	27	YeLL
5 木村 天音	28	ファーストTA
6 半沢 優羽	35	長岡市TAジュニア教室
7 中村 由良	37	柿崎テニスクラブ
8 三吉 未優	47	T&S新発田ITS
補1 富樫 七海	52	T&S新発田ITS
補2 石田 環	63	ファーストTA
補3 遠藤 梨加	64	JSSジャンボITS

※畠さゆり(16位)は北信越海外派遣メンバーのため除外

## 【中学生男子】

氏名	Rank.	所属
1 山崎嘉太郎	30	さくらテニスガーデン
2 渡邊 晴木	53	三条ファミリーTC
3 河治 樹	54	三条ファミリーTC
4 植木 湮玖	56	上越グリーンITS
5 酒井 志央	57	長岡北部Jr
6 馬場 貴大	71	三条ファミリーTC
7 伊藤 唯	72	YeLL
8 犬井 輝	74	T&S新発田ITS
補1 吉川 太智	77	ファーストTA
補2 高橋 匠	78	さくらテニスガーデン
補3 岩崎日々輝	79	マリンプルーTS

※水澤康生(25位)は北信越海外派遣メンバーのため除外

## 【小学生女子】

氏名	Rank.	所属
1 土田 映海	51	上越グリーンITS
2 小柳 実彩	67	JSSジャンボITS
3 高野 一華	68	長岡北部Jr
4 石栗 麗夢	71	JSSジャンボITS
補1 小柴 結衣	77	長岡北部Jr
補2 石田 貴恵	79	ファーストTA
補3 貝良塚心音	80	マリンプルーTS

## 【小学生男子】

氏名	Rank.	所属
1 横堀陽太郎	38	JSSジャンボITS
2 前川 翔柊	76	ファミリーITS
3 加瀬喜一郎	89	ファミリーITS
4 小竹 尚勝	91	上越グリーンITS
補1 五十嵐佑羽	95	スポーツガーデン新潟
補2 浦澤 伊織	104	YeLL
補3 佐藤 暉浦	105	柏崎JTS