

# 北信越ジュニア「トレーニング合宿」要項

主催 北信越テニス協会ジュニア委員会  
主管 富山県テニス協会  
日時 令和4年 1月15日(土)～16日(日)  
会場 岩瀬スポーツ公園健康ドーム  
講師 館崎 雅晴氏 (JTAフィジカルトレーナー)  
目的 中学生を対象としたシーズンオフ後半のフィジカル強化と持久力の向上を目指す

日程 1月15日(土) 12:30～ 受付\*岩瀬スポーツ公園テニスコート管理棟2階会議室  
〒931-8332 富山県森5丁目1番17号 TEL076-438-4880  
13:00～14:00 講義  
14:00～17:00 トレーニング&テニス  
17:00～ 終了し解散。各自ホテルや自宅へ移動

1月16日(日) 8:30～ 8:45 集合(各自ホテルや自宅から移動)  
9:00～12:00 トレーニング(講義も含む)  
12:00～13:00 昼食休憩  
13:00～16:00 トレーニング&テニス  
16:00 解散

参加者 北信越4県中学生男女各2名+主管県男女各4名=合計24名  
テニス用具、ランニングシューズ、マットかタオルを持参ください。  
車での移動が必要ですので、基本的に各県引率コーチ1名1台用意願います。

宿泊場所 富山市桜町1丁目5番20号 アパヴィラホテル富山駅前 TEL076-431-3111  
※今回の合宿は、宿泊は選択とします。

参加費 宿泊希望選手1人12,000円(16日昼食代、ホテル代、講師経費・コート代ほか)  
宿泊を希望しない選手1人5,000円(16日昼食代、講師経費・コート代ほか)  
宿泊希望引率コーチ1人 14,000円(1/15懇親会に参加される方)  
宿泊希望引率コーチ1人 7,000円(1/15懇親会に参加されない方)  
宿泊希望しない引率コーチ 無料  
\*1/15(土)受付時に支払ってください。

申し込み 各県ジュニア委員長は12月20日まで参加申込書に記載しメールで送ってください。  
※新型コロナウイルス感染防止対策のため参加者は確認表に記載して受付時提出してください。

宛先: [hira\\_masa3095@yahoo.co.jp](mailto:hira_masa3095@yahoo.co.jp) 平野雅憲

※ トレーニングの参観・講義の聴講は無料です。指導者・保護者の方で関心のある方は自由にご参加ください。