

# 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5年 1月21日(土)～22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フィジカルコーチ)  
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21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  
13:00～17:00 講義、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22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、マットか厚手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13,000円(21日の夕食は付きません。22日昼食代、ホテル代、コート代ほか)  
宿泊を希望しない選手1人 6,000円(22日昼食代、コート代ほか)  
宿泊希望引率コーチ1人 17,000円(1/21懇親会に参加される方)  
宿泊希望引率コーチ1人 10,000円(1/21懇親会に参加されない方)  
宿泊希望しない引率コーチ 3,000円(22日昼食代、経費ほか)  
\*1/21(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25日まで参加申込書に記載しメールで送ってください。

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。