

競技者育成プログラムStep-4・第19回ソフトテニスジュニアジャパンカップスケジュール

日	時間	内容
1日目 11/22 (金曜日)	14:00	～14:00 コート到着 於:生目の杜運動公園体育館 Staff全体ミーティング
	14:30	14:00～14:30 競技者育成プログラムStep-4開講式 於:生目の杜運動公園体育館(シングルス抽選)
	16:20	14:30～16:20 選考会(練習 第Iクール) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	16:35	16:20～16:35 選考会(シャトルスタミナ 全カテゴリー 一斉実施) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	17:00	16:35～17:00 クーリングダウン、後片づけ
	17:20	17:00～17:15 第19回ソフトテニスジュニアジャパンカップ開会式
	18:00	17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動
	18:30	
	19:45	18:30～19:30 夕食
	20:40	19:45～20:40 プログラム I (オリエンテーション、ペア抽選・講義)
	22:00	20:40～ カテゴリー別ミーティング、Staffミーティング
		22:00～ 選手消灯・就寝
	2日目 11/23 (土曜日)	6:15
6:45		06:45～07:30 朝食
7:30		07:30～08:20 出発準備、揃い次第カテゴリー別に出発、テニスコートへ移動、テニスコート着 (生目の杜運動公園)
8:20		08:20～08:50 大会準備 ウォーミングアップ テニスコート練習
9:00		09:00～15:00 ジュニアジャパンカップ 予選リーグ 決勝トーナメント(シングルス)
15:00		15:00～16:30 選考会(練習 第IIクール) 於:テニスコート(生目の杜運動公園)
16:30		16:30～17:00 選考会(両足ジャンプ・リズムステップ) 於:テニスコート(生目の杜運動公園)
17:00		17:00～17:20 クーリングダウン、後片づけ
17:20		17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動
18:00		～18:00 ホテル着 到着後、入浴・休憩
18:30		18:30～19:30 夕食
20:00		20:00～21:00 プログラム II (カテゴリー別ミーティング)
21:00		21:00～ Staffミーティング
22:00		22:00～ 選手消灯・就寝

競技者育成プログラムStep-4・第19回ソフトテニスジュニアジャパンカップスケジュール

日	時間	内容
3日目 11/24 (日曜日)	6:15	06:15～06:45 起床(6:00) カテゴリー別にホテル玄関集合(6:15) 散歩・体操
	6:45	06:45～07:30 朝食
	7:30	07:30～08:20 出発準備、揃い次第カテゴリー別に出発、テニスコートへ移動、テニスコート着 (生目の杜運動公園)
	8:20	08:20～08:50 大会準備 ウォーミングアップ テニスコート練習
	9:00	09:00～15:00 ジュニアジャパンカップ 予選リーグ 決勝トーナメント(ダブルス) (決勝トーナメント終了後)ジュニアジャパンカップ表彰式(シングルス・ダブルス)
	15:00	15:00～17:00 選考会(練習 第Ⅲクール) 於:生目の杜運動公園テニスコート
	17:00	17:00～17:20 クーリングダウン、後片づけ
	17:20	17:20～ テニスコート出発 ホテルへ移動
	18:00	～18:00 ホテル着 到着後、入浴・休憩
	18:30	18:30～19:30 夕食
	20:00	20:00～21:00 プログラムⅢ(カテゴリー別ミーティング)
	21:00	21:00～ Staffミーティング
	22:00	22:00～ 選手消灯・就寝
	4日目 11/25 (月曜日)	6:15
6:45		06:45～07:30 朝食
7:30		07:30～08:20 出発準備、チェックアウト、揃い次第カテゴリー別に出発、テニスコートへ移動、テニスコート着
8:20		08:20～09:00 練習準備 ウォーミングアップ
9:00		09:00～ 選考会(50m走測定 全カテゴリー 一斉実施) 於:生目の杜運動公園テニスコート
12:00		～12:00 選考会(練習 第Ⅳクール) 於:生目の杜運動公園テニスコート
12:30		12:00～12:30 閉講式 於:生目の杜運動公園テニスコート
12:30		12:30～ 解散