競技者育成プログラムStep-4 ・ 第20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 11/21 （金曜日）		～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
	14:00	
		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）
	14:30	
		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
	16:20	
		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
	16:35	
		16:35～17:00 クーリングダウン、後片づけ
	17:00	
		17:00～17:15 第20回ソフトテニスジュニアジャパンカップ開会式
	17:20	
		17:20～　　テニスコート出発　　ホテルへ移動
	18:30	
		18:30～19:30 夕食
	19:30	
		19:45～20:40 （講義）　SNSの適切な利用法と特に注意すべき事項等
	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）
	20:40	
		21:40～　　カテゴリー別ミーティング、Staffミーティング
	22:00	
		22:00～　　選手消灯・就寝
2日目 11/22 （土曜日）	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（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　ホテル着　　到着後、入浴・休憩
	18:30	
		18:30～19:30 夕食
	19:30	
		19:45～20:45 （講義）　①アンチ・ドーピング講義、②ナショナルチーム監督による講義
	20:30	
		20:50～21:30 プログラムⅡ（カテゴリー別ミーティング）
	21:00	
		21:30～　　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20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 11/23 （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 11/24 （月曜日）	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、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 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
	12:00	
		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