

全種別強化合宿(2025滋賀国スポ決起集会)日程

【23日(土)】

- 8:30 長浜市民庭球場集合、コート準備
- 9:00 ○全体集合、スタッフ紹介、趣旨説明、日程等説明
- 9:30 ○全体ランニング、準備運動 ★保護者説明会(クラブハウス2階)
- 10:00 ○各種別ごとに集合、練習
- | | |
|---------------|----------------|
| ・成年男子 5,6コート | ・少年男子 7,8コート |
| ・成年女子 9,10コート | ・少年女子 11,12コート |
- 休憩(各種別ごと)
- 12:00 ●昼食 選手は各自の弁当等
※ スタッフ(強化委員)は、クラブハウス2階で拡大強化委員会を兼ねて食事
- 13:30 ○午後の部、練習開始(各種別ごと)
- 休憩(各種別ごと)
- 16:15 コート整備
- 16:30 全体集合 宿泊研修館での日程説明等
- 16:45 移動(長浜バイオ大学ドーム宿泊研修館へ)
- 17:00 部屋割り確認(当日張り出し)
- 17:10 入浴
- 18:00 夕食
- 19:00 全体ミーティング(決起集会) ★保護者説明会(決起集会)
各種別ミーティング
- 21:00 自由時間(スタッフミーティング)
- 22:30 就寝

【24日(日)】

- 6:00 ○起床
- 6:30 ○朝練(ストレッチ等)
- 7:00 ○朝食
- 8:00 ○移動 ★少年男子は高月町民体育館へ移動
- 8:30 長浜市民庭球場、コート準備
- 9:00 ○全体ランニング、準備運動
- 9:30 ○各種別ごとに集合、練習
- | | |
|---------------|--------------|
| ・成年男子 5,6コート | ・成年女子 7,8コート |
| ・少年女子 9,10コート | |
- 休憩(各種別ごと)
- 12:00 ●昼食 弁当を配布
※ 飲み物は各自で購入
- 13:30 ○午後の部、練習開始(各種別ごと)
- 休憩(各種別ごと)
- 16:00 コート整備
- 16:15 全体集合(今後の強化練習について)
- 16:30 解散

全種別強化合宿(2025滋賀国スポ決起集会)の宿泊について

1. 日時 令和6年3月23日(土) 17時 ~ 24日(日) 8時
2. 宿舎 長浜バイオ大学ドーム宿泊研修館 TEL 0749-64-2880
3. 宿泊者 成年男女、少年男女の選手およびスタッフ(約50名)
4. 参加費 選手一人 3000円(宿泊費等)
5. 宿泊責任者 今宿国夫
6. 日程
 - 17:00 長浜市民庭球場より到着
 - 17:15 入浴
 - 18:00 夕食
 - 19:00 全体ミーティング(決起集会) 会議室AB(保護者説明会を兼ねる)
 - ・滋賀県ソフトテニス連盟 宇野会長 挨拶
 - ・今宿より強化事業について説明
 - 19:20 金井副会長より講義 『勝つために必要なゲームの組み立て』
 - 20:00 各種別に分かれてミーティング
 - 21:00 自由時間(スタッフミーティング)
 - 22:30 就寝
7. 部屋割り 当日張り出し
8. 持ち物 健康保険証、常備薬、筆記用具、宿泊費(3000円) ※古封筒に記名、飲料代等、1日目の弁当、水分等、その他個人が必要とする物
9. 常備されている物
浴衣、歯ブラシ、フェイスタオル、カミソリ、ボディソープ、シャンプー&リンス、ドライヤー、冷蔵庫、コンインランドリー(有料)、バスタオル(有料)
10. その他
 - (1) 体調が悪い場合は、参加を見合わせてください。
 - (2) 急きょ欠席等の場合は、監督または今宿へ連絡をお願いします。
 - (3) 入浴時間は、17時から22時30分までです。
 - (4) 朝は、シャワーのみ6時30分~9時まで利用可能です。
 - (5) 門限は23時、開門は6時です。
 - (6) 緊急連絡先 今宿国夫 090-4902-2396