

北信越テニス協会海外遠征事業

タイ・バンコク遠征 1日目・2日目 (2017/12/23~24)

12月23日 (1日目・移動日)

14:30 に成田空港に、選手・コーチ総勢 12 名が集
合。搭乗手続き、預け荷物の登録、出国手続き、到
着後は入国手続き、預け荷物のターンテーブル探し
さらに集合場所まで、各自で行いました。

ホテル到着が 1:00 明日の事も考え、ミーティン
グは明日へ持ち越しとなりました。



12月24日 (2日目・キャンプ1日目)

朝 7:15 朝食に一人も寝坊を出すことなく集合。
これから始まるキャンプへの心構えを、各自確認し
ました。



——— 今日の流れ ———

8:30 オリエンテーション

9:00 アイスブレイク (リクリエーション)

9:30 ウォームアップ・トレーニング

10:30 キャンプのテーマや内容のプレゼン。
「かわりなさい・チャレンジしなさい」
「習慣」

11:30 Lunch

12:45 「ウインドミル」の講義とオンコート

14:45 「メンタルタフネス」・「バックハンドフェイスアップ」の講義とオンコート

17:30 終了



参加者は小学生が 6 割、それ以上が 4 割といった感
想。講義は戦略とそれに使うショットの練習がメイ
ン。個人の「うまくなりたい」という意識が成長には
欠かせません。最終日まで乗り切れるように頑張って
もらいます。

新潟県 阿部 丈晴

