

## 2017 北信越ジュニア海外派遣実施要項

北信越テニス協会  
会長 宮崎 甚一

海外遠征での様々な体験を通じて総合的にテニスのレベルを強化することを目的として北信越テニス協会ジュニア委員会はバンコク APF アカデミーへの派遣を実施します。

1. 日程 出発：平成 29 年 12 月 23 日（土）、帰国：平成 30 年 1 月 4 日（木）
2. 派遣先 APF アカデミー（タイ・バンコク）  
12/75 Soi Attakaveel, Kwang Klontoey, Bangkok 10110, Thailand
3. キャンプ主催者 金子英樹（元全日本チャンピオン、デ杯代表、オリンピック代表）
4. 派遣選手 14 歳以下（中 2 以下）の各県推薦男女各 1 名（計 10 名）
5. キャンプ費用 320,000 円（内、個人負担は 220,000 円とし残額は北信越テニス協会の負担とします）
  - ・費用に含まれるもの（テニスプログラム、コンディショニングプログラム、マッチ練習料、宿泊料、食事代、現地空港送迎費）
  - ・個人負担となるもの（国内交通費、現地観光費、保険料、プライベートレッスン代、クリーニング代、飲料代）
6. 引率 北信越代表コーチ 阿部丈晴、勝見志津
7. 使用空港 成田国際空港～Bangkok/Suvarnabhumi 国際空港

---

### その他

1. 参加選手は平成 29 年 10 月 13 日までに国際担当：尾崎副委員長まで参加料を振り込むこと。  
振込先：ゆうちょ銀行 （店名）一二八 （店番） 1 2 8  
（預金種目）普通預金 （口座番号） 1427780 オザキ ツネヒロ
2. 参加選手は別紙海外遠征の心得に沿って十分な準備をすること。
3. 問い合わせ 北信越ジュニア委員会国際担当：尾崎常博  
メール [jumbozaki625@spa.nifty.com](mailto:jumbozaki625@spa.nifty.com)  
電話 080-3328-4015  
できるだけメールにてお問合せ下さい。

## 100名が集まる！タイバンコクで開催されるアジア最大のテニスクャンプ

### ■allout beat 2週間のテニスクャンプの内容

1~3日目	【テクニックの習得】戦術に必要なテクニック、及び新しい感覚、思考、発想のワークショップ
4~8日目	【テクニックの反復練習】より試合に近い状況をつくりあげ、ボールだし、ラリーによってシチュエーションをイメージしながらの反復練習
9~13日目	【戦術に応用する】いざ実践においてどのような効果があるのか、またどのような問題点が出てくるのかという仮説と検証の繰り返し

日頃、選手の皆さんが練習で取り組んでいるものを大きく6つに分けて 取り組んで参ります。

1. テクニック 戦術に必要なテクニックの習得
2. タクティカル 50の戦術を学ぶ
3. フィジカル 最適な体力とフットワーク
4. コンディション ニュートリション・サプリメント
5. メンテナンス ストレッチ・アイシング
6. コミュニケーション 論理的な思考力、コミュニケーション能力を引き出す

将来に必要な考え方、思考能力の開発、アスリートとしての姿勢、人間としての 資質を高める事を目的とする、テニススキルだけに偏らないスポーツを通じ選手たちの健全な育成が行えるキャンプを目指します。

選手皆さんにはテニス界を代表する立派なアスリートに育って頂きまた、テニスを通じて素晴らしい、最高の一時を過ごせるよう心から願っております。

### ■キャンプの特長

#### 1. ファウンデーション。1~3日目

テクニックの習得 戦術に必要なテクニック、及び新しい感覚、思考、発想のワークショップ

ボールを打つだけではなく、戦術や技術を机の上で学び共通認識を理解しゴールを明確にするキャンプで最も重要な3日間。独自の強みを持たせるのが最終的な目的です。

#### 2. 0時限授業の設置

科学的に証明されている朝に一度脈拍を 140~180 にあげるにより身体の血液と脳の細胞を活性化させる事ができる。

#### 3. ニュートリションの徹底

朝の食事前、そして練習直後にプロテインを摂取する事によりめん

#### 4. レベルアップできる20の習慣化

『何しにバンコクに行ったの？』と聞かれたら『20の習慣を学びに行きました！』と答えられるようになっている。

習慣化させるためには、一つ一つの小さな取り組み、小さな積み重ねがとても大事です。