

# 2024 モアジュニアテニスアカデミー

## Futures/Young Futures12月練習日程予定表

・ Futures 水～日 ※土日は補講クラス※選手クラス基本は月 12 レッスン 補講は自由 (無料)

月	火	水	木	金	土	日
						<b>1</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備 10:30-12:00 TYF
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>5</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>6</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>7</b> More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/攻撃	<b>8</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:30-12:00 TYF
<b>9</b> 17:00-18:30 TYF	<b>10</b>	<b>11</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>12</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>13</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>14</b> More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/総合型	<b>15</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備 10:30-12:00 TYF
<b>16</b> 17:00-18:30 TYF	<b>17</b>	<b>18</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>19</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>20</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>21</b> More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/個別	<b>22</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/総合型 10:30-12:00 TYF
<b>23</b> 17:00-18:30 TYF	<b>24</b>	<b>25</b> Winter Camp 09:30-17:30①	<b>26</b> Winter Camp 09:30-17:30②	<b>27</b> Winter Camp 09:30-17:30③	<b>28</b>	<b>29</b>
						<b>30</b>
						<b>31</b>

**Winter Camp** 期日/12/25①12/26②12/27③ 会場/More-Tennis & ジュニパーク岩沼(4面～6面確保)

前田准谷トレーナー招聘事業/独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター所属

プロフィール/JSPO-AT / 主にオリンピック・パラリンピック強化指定選手に対するサポート (リオデジャネイロオリンピックテニス帯同)

Theme/ALL 追い込み中心のドリル/状況設定練習 / 団体戦形式 (最終日) **※自分の限界に挑戦!!**

料金/半日 2,750(税込) 一日 6,000(税込) 定員/40名 (定員になり次第締め切り) タイムスケジュール AM09:30-12:00/PM13:30-16:00 昼/1hMatch 練習(予定)

Fitness Training **フィットネス部分では各年齢の応じたプログラム。身体のコンディショニング部分を指導頂きます。**

アジリティー/スピード/フットワーク/コーディネーション中心 / 持久力/インターバル/筋力トレーニング **各種目→年齢に合わせた負荷にて実施**

### 水曜日～木曜日 練習 Information

On Court Tennis→基本練習,実践練習→基本練習→実践練習→調整 (少人数でのレッスン時はプライベートでの個人対応 (課題克服)  
戦略・戦術の理解 (・正確さ堅実さ・動かす・弱点をつく・武器を使う)

Fitness→**※練習スタート 20分程度の中でフットワークトレーニング、持久力、アジリティー、チューブトレーニング、パワーを曜日別で実施**  
**※年次別でトレーニングの目標設定 (セット数・負荷・種目)**

**※土日の練習は自主トレーニングとして外周、小学生1周、中学生2周、高校生3周(自主トレーニング、任意)**

精神面→目標設定を明確にする。トレーニングに集中する。基礎技術の練習と戦術練習での目的を明確にしていく事で質を高めていく。

### <受講上の注意事項>

※振替補講について

1. 欠席の連絡は、原則として前日の 17:00 までにご連絡ください。
2. ※当アカデミーは、月謝制となっております。毎月、月末までに翌月期分の月謝をお支払い下さい

お問合せは **More-Tennis/TEL 090-8251-5646** へお願い致します  
ホームページアドレス <http://more-tennis.com/>