

三菱電機ファルコンズ「長崎テニスクリニック」
～国体強化合同練習会スケジュール～

9月9日(土)		指導
10:00 ~ 12:00	長崎選手事前練習 9:45集合	山口大輝
12:00 ~ 13:00	コート準備・昼食	
13:00 ~ 13:30	挨拶・ウォーミングアップ	
13:30 ~ 14:45	基本練習	田中主将
	トレーニング:長崎20人 強化練習:長崎20人	豆谷総監督
15:00 ~ 16:15	ダブルス練習	長谷川監督
	トレーニング:長崎20人 強化練習:長崎20人	豆谷総監督
16:20 ~ 17:20	トレーニング	丹下選手

9月10日(日)		指導
8:40 ~ 9:10	ウォーミングアップ 8:00集合	
9:10 ~ 9:40	基本練習	田中主将
9:45 ~ 12:00	ダブルスマッチ練習:5面使用 ファルコンズ6人+長崎16人	長谷川監督
9:45 ~ 10:45 10:50 ~ 11:50	練習2面使用:20人 トレーニング:20人	豆谷総監督
12:00 ~ 13:15	昼食・コート準備	
13:30 ~ 15:50	クリニック:ファルコンズ +長崎14人	田中主将
13:00 ~ 15:30	トレーニング:長崎A20人 :長崎B20人	能トレ
15:30 ~ 15:50	質疑応答	能トレ