

第2回 やくわ卓球道場強化合宿スケジュール

7月12日(土)		7月13日(日)	
9:00~9:40	ミーティング・トレーニング・サーブ練習	6:00~6:20	掃除
9:40~12:00	午前の部の練習	6:20~8:00	早朝練習
	基本練習		サーブ練習
	サーブからの攻撃(1球練習で)		サーブからの攻撃(1球練習で)
	サーブからの攻撃(多球練習で)	8:00~9:00	朝食
	レシーブからの展開(1球練習で)	9:00~10:30	午前の前半練習
レシーブからの展開(多球練習で)	サーブからの攻撃(多球練習で)		
12:00~12:40	昼食		サーブからの攻撃(1球練習で)
12:40~13:10	昼寝(休憩)	10:30~10:45	休憩
13:10~15:30	午後の前半練習	10:45~12:00	午後の後半練習
	サーブ練習		ネットプレイ(チキーター、フリック)
	フットワーク(多球練習で左右に速く)		レシーブからの展開(1球練習で)
	フットワーク(多球練習でツツキ打ち)	12:00~12:40	昼食
15:30~15:45	休憩	12:40~13:10	昼寝
15:45~18:30	午後の後半練習	13:10~15:00	午後の練習
	ツツキ(1球練習で)		ツツキ及びツツキ打ち(1球練習で)
	粒高対策		フットワーク(多球練習で左右に速く)
	横回転、しゃがみ込み、投げ上げサーブ対策		組み立て練習
18:30~19:20	夕食	15:00~15:30	ミーティング、掃除
19:20~21:20	ミーティング、入浴及び勉強	15:30	解散
21:30	就寝		

参加者

11名

男子		女子	
中3年	佐藤 貴哉	小5年	青木 実々
小6年	安久津 賢太	小5年	児玉 彩乃
小5年	佐藤 祥太	小5年	長沼 暖香
小3年	佐原 羽春	小4年	菅沼 梨香
小2年	菅沼 翔太	小4年	安久津 瑞歩
		小3年	青木 もも