

テニスキ! Project

3/31~4/2

2019年コスモジュニア春合宿

今回の合宿は参加者9名と少なめでしたが、3日間を通してお天気にも恵まれ、球数も沢山打つことができました！初日はまず体幹トレーニングを行った後、フォアハンド、バックハンドの基本ショットを中心に練習しました。後半はサーブやフットワーク練習、ポイント戦などを行いました。夜のミーティングでは各自しおりに今日できたこと、コーチに言われたこと、明日頑張りたいことを記入し習ったことの整理をしました。



3日目は試合ルールやポイントの数え方、試合中のマナーなどを確認した後、コーチも混ざって2チームに分かれチーム対抗戦を行いました。表彰式では全員にグリップテープやお菓子が配られ、みんな大満足の中今回の合宿も無事終了することができました！

次回のジュニア合宿は8/4(日)~6(火)にテニスポート波崎にて開催予定です。沢山のやるキッズのご参加スタッフ一同楽しみに



2日目は、恒例の浜辺の朝散歩を楽しんだ後、スマッシュ、サーブ、ボレーの各ショット練習やシングルス、ダブルスのゲーム練習をみっちり行いました。夜は宿のバーベキューハウスでの夕食を楽しみました。

