

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

9月7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	ファルコンズ 田中主将
	トレーニング：長崎20人 強化練習：長崎20人	古森・鈴木
15:00 ~ 16:15	ダブルス練習	ファルコンズ 田中主将
	トレーニング：長崎20人 強化練習：長崎20人	古森・鈴木
16:20 ~ 17:00	ヒッティング ファルコンズ選手がチェック	

9月8日(日)		指導
8:40 ~ 9:00	ウォーミングアップ 8:00集合	
9:00 ~ 9:20	基本練習	ファルコンズ 田中主将
9:30 ~ 11:50	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	
9:30 ~ 10:40	練習2面使用：20人	
10:40 ~ 11:50	トレーニング：20人	
11:50 ~ 12:50	昼食・コート準備	
13:00 ~ 15:30	クリニック：ファルコンズ +長崎14人	田中主将