

第7回中国・四国小学生大会（団体戦）報告書

日時：2016年10月8日（土）～10日（月）

場所：東予運動公園テニスコート

試合形式：

- ・中国5県、四国4県による総当たりの団体戦
- ・男女2名ずつでシングルス各2本、ダブルス各1本で勝敗を決する。
- ・シングルスは3セットマッチ（ファイナルマッチタイブレーク）、ダブルスは1セットマッチ。

10月8日（土）

10：00～12：00 練習コート解放

12：00～ 受付・開会式

12：15～ 試合開始



シングルス1→シングルス2→ダブルスの順に試合を行います。
各県監督がついて、アドバイスを受けながら試合を行います。

試合のない選手はトレーニングを行います。



17：00～ クールダウン

17：30～ 宿舎へ移動

18：00～19：30 食事・入浴

19：30～21：00

ミーティング：栄養学講座（管理栄養士山口美佐講師）

ストレッチ講習（高木トレーナー）

テニスに重要な栄養素について、基本の食事の大切さについて講義していただきました。選手たちは翌朝から即実践していました。

22：00 就寝



10月9日（日）

6：00 起床

6：15～ 朝食

7：15～ 試合会場へ移動

7：30～8：30 ウォーミングアップ（高木トレーナー）

8：30～コート練習

9：00～試合開始



17：00～ クールダウン

17：30～ 宿舎へ移動

18：00～19：30 食事・入浴

19：30～21：00

ミーティング：思い込みの力について（高木トレーナー）

ストレッチ講習（高木トレーナー）

『名刺で割りばしは割れるか？』をテーマに、できると信じると体は大きな力を発揮するということを伝えてもらいました。

22：00 就寝



10月10日（月）

6：00 起床

6：15～ 朝食

7：15～ 試合会場へ移動

7：30～ ウォーミングアップ（高木トレーナー）

8：30～ コート練習

9：00～ 試合開始

15：00～ 閉会式