

《他県対抗マッチ練習会（埼玉県）》

参加に際しての注意事項

- 2日間 暑い日が予想されるため熱中症対策を万全にしておいてください
- 会場は日陰で休める場所が少ないので 必要な携行品を以下参考にして用意して下さい

携行品リスト(参考に)

グッズ)

- ① 日よけパラソル:試合中及び待っている間に使用する
- ② パーソナルチェア:試合中(コート内にない場合)または試合を待っている間に使用する(小さいものでも可)
- ③ クーラーボックス(バッグ):保冷剤や氷を入れるもの、食品も入る大きさ 瞬間保冷剤など
・保冷剤の再冷凍が行えるかは不明(ホテルの部屋にある冷蔵庫は小型が予想されるため、スペースがあれば可能です)
・2日目の氷の購入は、朝コンビニに寄ってから会場へ向かうので可能です
- ④ 飲料用ボトル:保冷のきくもの 予備のペットボトルはバッグに入れておく
- ⑤ ラケット:ガット張ができる場所がないのでなるべく3本以上(2日間張替えできない)

ウェア類)

- ⑥ ウェア:暑い日は1日の中で着替える場合が出てくるため 試合用5枚 Tシャツ3枚は用意 短パン(またはスコート)3枚
- ⑦ ウォームアップ:上下1着(薄手で大丈夫)
- ⑧ 下着:3枚
- ⑨ タオル:試合用2~3枚 バスタオル1枚 洗面用具(歯ブラシ、ハミガキペーストなど)
- ⑩ 部屋着:パジャマほかいつも着ているもの

その他)

- ⑪ 薬(普段飲んでいるもの、救急ばんそうこう など)
- ⑫ 保険証コピー(またはマイナンバーカードコピー)
- ⑬ スtringスを切るはさみ
- ⑭ ランドリーに行った場合のために洗剤(1回分) 自分用の洗濯ネット(みんなのものを一緒に行うため)
- ⑮ ティッシュペーパー、小タオル(ハンカチ) など

宿泊における注意事項

- 各部屋和室 14歳以下 2名部屋+3名部屋×2(男女各1部屋ずつ)
12歳以下 5名部屋×2(男女各1部屋ずつ)

- 夜 消灯時間に携帯電話(スマホ／ガラケー)はコーチがすべて預かります
それまでに充電をしておきましょう
- 夕食は旅館 1 階で食べます
- 睡眠時間をしっかりと 翌日にひかえましょう
- 朝食も旅館 1 階で食べます 時間は 6:15 からの予定

保護者の方へ

- 自立をするための貴重な機会となりますので過度に本人に連絡をする(させる)ことはお控え下さい。また当日試合を見学されるのは自由ですが必要以上の声掛けは行わないようお願いいたします
- ランドリーや飲料ボトルの洗浄などはこちらで指導します
- 発熱、体調不良の場合は連絡いたします その際は現地まで来ていただく場合がありますのでご了承ください
- 以下の費用が必要となります。
28 日 初日の昼ごはん(用意して会場に持参)
29 日 昼ごはん(朝コンビニで購入) 500 円
コインランドリー 500 円(他の人とシェアして洗濯、乾燥)
補食、飲料など 1000 円 これ以外は基本かかりません

主なスケジュール

6/28	8:30	イベント会場に集合 (さいたま市秋ヶ瀬公園テニスコート)
	9:00-17:00	マッチ練習 終了後宿泊施設に全員で移動 (50 分ほど離れたところ※) 着後 男女別のお風呂に入る(5 人ずつは入る)
	18:30-19:10	夕食 (ホテル 一人ずつの配膳)
	19:30	食後洗濯物をいれてロビーに集合 5 分程離れたコインランドリー に行き洗濯機に入れてその間にミーティング(ロビーで)
	20:15	ミーティング、洗濯完了 21:15 まで自由行動
	21:30	消灯 就寝(スマホ回収)

※ 宿泊 ホテル一松 さいたま市岩槻区府内 1-2-27 048-798-2359

6/29	6:00	起床
	6:15~	朝食(ホテル 一人ずつの配膳)
	7:15	チェックアウト 出発 会場まで移動(露中コンビニで昼食購入)
	8:15	会場到着 8:30 までフィジカル W-up
	9:00-17:00	マッチ練習
	17:30	千葉選手現地解散 ◎予定は変更する場合があります

以上

(一社)千葉県テニス協会 ジュニア委員会

強化部会長 木本 知