



## UCHIYAMA CUP Jr. Team 練習会

共催 北海道テニス協会、内山靖崇（積水化学工業所属）



### ご見学希望者募集のご案内

2025 年 11 月吉日

北海道テニス協会ジュニア強化委員会

このたび、北海道テニス協会とプロ選手である内山靖崇選手（積水化学工業所属）の共催により、「UCHIYAMA CUP Jr. Team 練習会」が開催されますが、強化対象のジュニア選手以外にもご見学いただきたく、以下の通りご案内致します。北海道内の事業者、指導者、強化対象以外のジュニア選手やその保護者、学校の先生など皆様のご見学が可能です。（ご見学は無料です）

※この練習会は公益財団法人ヨネックススポーツ振興財団の助成を受け実施しています。

#### 1. 開催目的

本練習会では、現役で活躍中のプロ選手が、その視点からジュニア選手が成長するために必要だと感じているポイントをお伝えします。具体的には、練習メニュー、ツアーに関する知識や経験、競技に臨むメンタリティーや考え方などについて共有し、内山靖崇選手に続く北海道出身のトップ選手を育成することを目的としています。

なお、この練習会は継続して毎年開催する予定となっております（毎年の開催時期は未定で、都度調整しております）。

#### 2. 開催日時と場所

- **日時**：12月3日（水）、12月4日（木）
- **場所**：あけぼのテニスクラブ（ハード1面）
- 〒006-0839 北海道札幌市手稲区曙9条2丁目2-10

<https://maps.app.goo.gl/BSuUMxiAYFmPADFS6>

##### ★12/3 水（1日目）

16:30～17:00 W-up

17:00～18:30 オンコート前半組 5名

18:30～20:00 オンコート後半組 5名

##### ★12/4 木（2日目）

16:00～16:30 W-up

16:30～18:00 オンコート前半組 5名

18:00～19:30 オンコート後半組 5名

#### 3. 練習内容 テーマ：「ジュニア選手のテニスに対する意識を高めること」

※内容は変更の可能性もあります。

- **ウォーミングアップとトレーニング**：「意義や効果をしっかり意識して実施すること」
- **オンコート練習（講師：内山靖崇選手）**：「練習に臨む姿勢、心構え、目的意識を持つこと」  
→サーブの強化、ネットプレーおよびネットへ移行する際のプレーの質向上に取り組みます。
- **トレーニングやコンディショニング（講師：松田浩和トレーナー）**：「意義や効果をしっかり意識して実施すること」  
→W-up やトレーニングを実践しながら、W-up と C-down のメニューの組み立て方などを座談会形式で学びます。

オンコートの選手以外はトレーニングなど

#### 4. 申込

ご見学希望の方は以下のリンクまたは QR コードから申込フォームをご入力ください。

<https://forms.gle/FaM1V3aLN56HAvHY9>

#### 5. お問い合わせ

上記お申込みフォームからお問い合わせください。

