

**2025 モアジュニアテニスアカデミー**  
**Futures/Young Futures11月練習日程予定表（ゲスト用）**

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					栃木県合同練習会 in More 2 日, 3 日	
3	4	5	6	7	8	9
		More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/Net	More オープンテニス選手権大会 シングルス
10	11	12	13	14	15	16
17:00-18:30 YF.TYF		More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/守備	More-Court 13:00-16:00 状態設定練習/守備
17	18	19	20	21	22	23
17:00-18:30 YF.TYF		More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/攻撃	東京/宇井啓コーチ 23/24 強化練習会※後日発表
24	25	26	27	28	29	30
More オープンテニス選手権大会 ダブルス		More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/個人	More-Court 13:00-16:00 状態設定練習/個人

**11/9 More オープンテニス Singles 選手権大会** 対象/フリー(男女混合) 試合方法/予選リーグ戦 (4 ゲーム先取ノーアドバンテージ/ノーレット) 本戦順位別トーナメント (6 ゲーム先取ノーアドバンテージ/ノーレット) ※トーナメントは 1.2 リーグ、3.4 リーグに分れて試合。※本戦は負けたら終了、但し 3 位決定戦は実施 審判/セルフジャッジ※申し込み人数によって試合ルールの変更はご了承下さい。

参加料/¥2,200(税込) 申し込み方法/メール [more-tennis.com](mailto:more-tennis.com) or More Coach への直接お申込み キャンセルについて 申し込み締め切り後のキャンセルによる返金は致しません予めご了承の上、申し込みください。欠場について 欠場する際にはメールまたは More Coach へのご連絡をお願い致します。申し込み締め切り日 **11月8日 17:00** 募集人数/16 名 ディレクター・レフリー 岩間洋行(イワマヒロユキ)

**11/24 More オープンテニスダブルス選手権大会** 対象/フリー(男女混合) 試合方法/予選リーグ戦 (4 ゲーム先取ノーアドバンテージ/ノーレット) 本戦順位別トーナメント (6 ゲーム先取ノーアドバンテージ/ノーレット) ※トーナメントは 1.2 リーグ、3.4 リーグに分れて試合。※本戦は負けたら終了、但し 3 位決定戦は実施 審判/セルフジャッジ※申し込み人数によって試合ルールの変更はご了承下さい。

参加料/¥4,400(税込)※ペア 申し込み締め切り日 **11月23日 17:00** 募集人数/16 ペア ディレクター・レフリー 岩間洋行(イワマヒロユキ)

**水曜日～木曜日 練習 Information**

On Court Tennis→ゲームベースドアプローチ (5つの状況設定、サービス、レシーブ、ネットプレー&バッシング、ラリー、ミッドコート)

**Fitness**→※練習スタート 20 分程度の中でフットワークトレーニング、持久力、アジリティ、チューブトレーニング、パワーを曜日別で実施

※年代別でトレーニングの目標設定 (セット数・負荷・種目)

※土日の練習は自主トレーニングとして外周、小学生 1 周、中学生 2 周、高校生 3 周(自主トレーニング、任意)

精神面→目標設定を明確にする。トレーニングに集中する。基礎技術の練習と戦術練習での目的を明確にしていく事で質を高めていく。

**<受講上の注意事項>**

※振替補講について

1. 欠席の連絡は、原則として前日の 17:00 までにご連絡ください。

2. ※通常練習 1 H. ¥1,200(税込)

お問合せは More-Tennis Email address [info@more-tennis.com](mailto:info@more-tennis.com)  
ホームページアドレス <http://more-tennis.com/>