世界デフテニス選手権大会2019　～トルコ・アンタルヤ～

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター
競技力向上事業

コンディションを整える

作成：山本広報

■令和元年10月10日（木）

｜	起床
7:30	朝食
9:00	アップ、練習
｜	｜
11:00	
12:30	昼食
13:30	練習、トレーニング
｜	｜
15:30	
19:00	夕食
夜	ミーティング、就寝

この日は練習コートを午前と午後に2時間ずつ借りて、
本番に向けてコンディションを整えることに努めました。

午前中の練習の様子。
朝は涼しく心地よい気候ですが、日差しがどんどん強くなってきます。
選手たちは時差ボケを物ともせず、元気に体を動かしています。
動きが鈍い選手、緊張で思うようにプレーができない選手がちらほら居ましたが
午後の練習でまた頑張ってベストコンディションに近づけよう！

ホテルでの昼食(バイキング)の様子。
トレーナーからの指導で、バランスの良い
食事をするように選手は心掛けています。

午後練習開始です。
コートでは20分間のシングルスマッチ。
残りの人はトレーナーによるトレーニング！
暑い中頑張っています！

明日は練習、テクニカル会議(ドロー決定)、開会式です。