

2025 年度 シニア練習会の運営について

新潟市テニス協会シニアベテラン委員会

シニア練習会の全体的な進め方

1. 今年度は練習会の定員を **48名**までとし、コートは7面を使用します。
2. 参加者を各コートに **8名**(MAX)までとし、くじ引きによる抽選(注①)でコートを振り分けます。
3. 各自、決められたコートで乱数表にしたがい、試合形式の練習を行います。試合形式の練習は下表の時間まで行ってもらいます。
4. 9番コートはレッスンコート(注②)として使用します。
試合形式の待ち時間で、**男女の区別なく**参加することが出来ます。
(参加希望者が多い時は、譲り合ってコートに入ってください。)

練習会のタイムスケジュールと内容

予定時間	内 容	3番～8番コート	9番コート
9:40～10:00(20分間)	受付 ※5分前にコートの準備		
10:00～10:10(10分間)	各コートに6人でウォームアップ		
10:10～10:20(10分間)	1R目の案内	各進行コートで番号クジを引く	
10:20～10:40(20分間)	1R目	試合形式①	レッスン1
10:40～10:45(5分間)	2R目の案内	乱数表で準備	準備時間
10:45～11:05(20分間)	2R目	試合形式②	レッスン2
11:05～11:10(5分間)	3R目の案内	乱数表で準備	準備時間
11:10～11:30(20分間)	3R目	試合形式③	レッスン3
11:30～11:35(5分間)	4R目の案内	乱数表で準備	準備時間
11:35～11:55(20分間)	4R目	試合形式④	レッスン4

注① 抽選について

参加人数により4面以上の進行が考えられる場合は3面以下の進行する為の前抽選を行います。(グループの決定)

1. 会場に来て受付け順に**2つ**のグループ分けを行います。
小さい赤色のシール(名札上)とそれ以外に分けて、グループAとグループBに分かれて頂きます。
2. ウォームアップ終了後に各グループに分れ、**各自の番号**を決めるグジを行います。
3. スムーズにコートに入れるように自分の試合順を確認しておいてください。

注② レッスンコートは状況により試合形式の練習コートに変わる場合があります。

以上