

【テーマ】

- ・「自分のテニスを自分でつくる」プロと同じ思考法・取り組み方を身につける。
→自分のことを知り、どこを伸ばす・改善するか考え、自分で選んでコーチをアサインする。(キーワード：自己理解、主体性、主導権)
- ・相手のテニスを観察し、プロと同じように分析と対策の思考を持てるようにする。
→相手のことを観察し、論理的に対策を考え、試合で実行してみる。(キーワード：対戦相手とのかけひき、分析、相性)

【スケジュール】

1日目：自分のテニスを知る・つくる

時間	内容	狙い・補足
8:45～9:00	朝のミーティング（テーマ共有）	「今日は何を意識するか？」を明文化
9:00～9:15	ウォームアップ+アイスブレイク	緊張をほぐし、集中状態へ
9:15～10:45	【練習1】自己分析のための基礎練習	能力値をシートに記入し、分析
11:00～ 12:00	【練習2】コーチ選択式メニュー	主体的選択の経験、意図の言語化
12:00～ 13:30	昼食・自由時間（軽い交流・リカバリー）	自然な振り返りの時間
13:30～ 14:00	昼のミーティング（午前の振り返り）	午前練習を意味あるものにできた？／次に何する？
14:00～ 15:30	【練習3】コーチ選択式メニュー	主体的選択の経験、意図の言語化
15:30～ 17:00	試合+自己分析	実戦でさらに自分を分析してみる
17:00～ 17:30	トレーニング	自分と向き合う
17:30～ 18:00	終わりのミーティング	1日の気づきを振り返り、仲間と共有

2日目：自分のテニスをもっと細かく知る・つくる / 相手のテニスを分析する

時間	内容	狙い・補足
8:45～9:00	朝のミーティング（テーマ共有）	「今日は何を意識するか？」を明文化
9:00～9:15	ウォームアップ+アイスブレイク	緊張をほぐし、集中状態へ
9:15～10:45	【練習1】自己分析のための基礎練習	1日目よりも詳細を分析する
11:00～ 12:00	【練習2】コーチ選択式メニュー	主体的選択の経験、意図の言語化
12:00～ 13:30	昼食・自由時間（軽い交流・リカバリー）	自然な振り返りの時間
13:30～ 14:00	昼のミーティング（相手の分析への導入）	これまで自己分したことを相手にも応用する
14:00～ 16:30	試合1	
	ショートミーティング	試合→リフレクション→再挑戦を明確に
	試合2	「自分で考えて修正して勝つ」経験
16:30～ 17:30	トレーニング	自分と向き合う
17:30～ 18:00	終わりのミーティング	1日の気づきを振り返り、仲間と共有