

『プレスリリース』 allout Beat 2018
バンコクで2週間開催されるアジア最大のテニスクャンプ

塚田健一郎
APF ACADEMIES

日時 2017年12月24日~2018年1月4日

場所 タイ、バンコク Bangkok Pattana school

対象 世界中のジュニア選手
定員 80名 参加 81名

内容 総勢100名を越すアジア最大のテニスクャンプ。

冬のテニスクャンプである、「allout beat」は様々なプログラムによって、すべてのジュニア選手が、体力と知力を全力で出し切れる環境を目指して取組を推進しています。

コンセプトは、鼓動（感じる）、激しさ、ライバルや自分の限界に打ち勝つことです。

そしてスキル、タクティクス、フィジカルのプログラム以外にも、約2週間の海外でおこなう共同生活というのは大きな意義があります

スポーツを通して学び、成長する。

- ・自分のことは自分ですべてやり自立心を養うこと
- ・共同生活をしながら人は人の中で少しずつ成長できること。

スキルやフィジカルだけのトレーニングではなく、この2つの要素を最大限に発揮すること

栄養

- ・身体の中身から変える「食事」のトレーニングもすること。
- ・栄養・Nutrition を練習の一環と捉え、自ら理解し、「味」ではなく「内容」を選び食事にも気をつかうこと。

メンタル

- ・思考、言動、姿勢、視線、呼吸、日常の中でメンタルのトレーニングを取り入れるスキルを身につけること

習慣を身につける

- ・継続するためにも自ら環境作りをおこすこと。
- ・沢山の習慣を身につけてホームコートに戻ることに。

これらを是非、テニス、スポーツを通して沢山の事を学んで頂きたいと思
います。

詳しくは下記のリンクをご参照ください。

担当 APF ACADEMIES

詳しくはこちらのリンク
<https://medium.com/allout>

お問合せはこちらから
apfabkk@gmail.com

