

三重県ゴルフ連盟ジュニア育成委員会

## 2020年度トレセンプログラム案内

とこわか三重国体を目指し、三重県を代表するジュニアとして他の選手の模範となる選手を育てるためトレセンプログラムを実施します。このプログラムはジュニア育成の柱である青少年の健全な生育と豊かな人間性を育てることを目的としております。

### ★カテゴリー

トップチーム・・・原則中学校3年生以上で三重県代表選手候補としての活躍が期待される選手

セカンドチーム・・・原則中学校3年生以上の選手で近い将来三重県代表選手候補としての活躍が期待される選手

### ★具体的な内容

コーディネーショントレーニング（神経系トレーニング）

フィジカルトレーニング（強化、疲労回復方等）

スポーツ障害対策

メンタルトレーニング

ゴルフ規則学習

テクニカルレッスンと練習方法（アプローチ、パッティング、ショット）

### ★参加資格

三重県ゴルフ連盟ジュニア育成委員会より推薦され、活動趣旨を十分に理解し熱心に取り組む意思のある者

※取り組む意欲の低下やジュニアとして相応しくない態度が見受けられた場合、三重県ゴルフ連盟ジュニア育成委員会の判断で期間の途中であっても、参加資格を取り消します。

### ★参加申込

このプログラムに参加を認められ、参加を希望する者は三重県ゴルフ連盟ジュニア育成委員会に所定の申請書を提出すること。

### ★参加にあたっての注意

1. 欠席・遅刻の連絡は必ずすること。

※出席する場合は特に申込等の手続きはありません。

2. 学校行事・観冠婚葬祭は最優先とし、それ以外の個人的な用事や大会などを優先させないこと。

3. ジュニアとして相応しい行動をとり、指導者の指示を守ること。