

殿山ランキング戦 「D級本大会」・「BC級準備大会」

なぜ試合で練習の力を発揮できないの？

- 多くの大会に出ていないので、出場した大会が特別なイベントになり緊張しすぎるのではないかな？
- 練習また練習の毎日だが、試合で「使わないor使えないもの」を練習していないか？（何が必要かは試合でつかむ。）
- 競った試合で勝ちきれないのは、「勝ちたい・負けられない状況」での試合経験不足から不安になるのではないかな？
- 試合経験不足のため、いろいろなタイプの相手や状況に対して「**試合の引き出し**」が少ないのではないかな？

なぜ殿山ランキング戦なの？

- 月に1回以上行われるワンデイ大会だから日程を選びやすい。申し込みが簡単で、ペアの変更（連絡要）にも対応する。
- たった**1ゲーム**が**ランキングに影響**するので、「大事な試合」モードの緊張感でプレーできる。
- 最新ランキング順でブロック分けされたリーグ戦では、（実力接近で競り合いが多く）メンタルが鍛えられる。
- 3カ月間での**上位2大会の成績**をランキングに採用するので、多くの試合に参加して上位を目指せる。
- 上位ランクを維持することも、下位ランクを受け入れて少しでも上のランクを狙うことも桑名杯や友納杯に役立つ。
- 個人のポイントだからペアが変わっても、どんどんチャレンジできる。
- （別途規定による）年間優秀選手は表彰される予定。

殿山ランキングの活用法！

- 1ゲームの得失がランキングに影響する。（負けそうな試合でも）**1ゲームにこだわった結果**、勝てる場合がある。
- 「勝ち」のポイントは大きいので勝ちにこだわる。各試合の勝ち点5ポイント、全勝（3勝）ポイント5ポイント。
- 勝っても負けても**本気モードのランキング戦3試合**で、実戦経験を積める。諦めたらあかん！ランキングが下がる！
- 結果がランキングに影響する試合の中で、いろいろなタイプの相手や状況に対して「**試合の引き出し**」を作る。
- 「**力だめしトーナメント**」でランキング戦の成果を発揮しましょう！上位（参加者数による）賞品あり。（12/17改訂）
- 本気モードの試合経験を積み、桑名杯・友納杯へ向けて**万全の準備**をしよう！

●お申込み後のご案内・ご連絡はホームページに掲載されます。ホームページのフォローをお願いします。

<http://tennis0101.co.jp/>

参加資格	「D級ランキング戦」本大会	「B・C級ランキング戦」準備大会
	「女子連D級」および同等の方	「女子連B・C級」および同等の方
日 程	1～3月の日程をホームページに掲載中です。 試合ができる状態で 9時半までに受付 してください。13時半頃終了予定です。練習試合等は14時終了予定。	
参加費	ホームページに掲載中です。当日払い。 ※リーグ戦1位のペアは次回エントリー費（賞品授与時を除く）が 2100円/ペア （翌々月まで有効）。 ※キャンセル料は前日と当日は100%、2～6日前は50%です。ペア変更可（できるだけ前日までご連絡を！）。	
申込方法	ペアでお申込みください。ペアの変更は当日まで可能です（できるだけ前日までご連絡ください）。 ①ホームページから専用メール、または同じ項目を作成してメールでお申し込みください。携帯メール可。 ②別紙の申込書でFAX（番号：043-254-0725）、郵送、持込みで申し込みます。	
募集ペア数	各回8～16ペア。先着順。定員後のお申込みはキャンセル待ちとなります。	
エントリー確認	ホームページの「お申込み状況欄」に記載されていればOKです。各大会の実施の有無も掲載されます。	
試合方法	● ランク戦 ⇒セミアド方式1セットマッチ（6-6時タイブレーク）。原則「4組のリーグ戦」。3試合の本戦＋練習試合 ● 力だめしトーナメント ⇒セミアド方式6ゲーム先取。各ペア4～5試合。原則「予選リーグ＋順位トーナメント」。 ただし、雨天・参加者数などにより試合方法が変更されることがあります。	
殿山からの連絡	原則的に、お申込みの際の携帯電話かメールアドレス（携帯・PC）に連絡します。	
お問合わせ	〒264-0037千葉市若葉区源町839-1 殿山テニスガーデン 043-287-0101（担当：須藤）へ。	
個人情報	大会運営、大会の募集要項送付、ランキング作成に使用します。氏名・所属はホームページに掲載。	

<申込書は次のページです>

申込書	希望日(複数日可):	
ふりがな		
ご氏名	A:	B:
	A or B に代表者の○印をつける	
女子連団体名 (またはグループ名)		
ご住所	〒	〒
携帯電話番号		
携帯メールアドレス		
主な戦績		
女子連B・C・D級、 同等、その他。 ＜○をつける＞	B級(同等)・C級(同等)・D級(同等)	B級(同等)・C級(同等)・D級(同等)