

関西テニス指導者のためのコンディショニングに関する講習会

(兼 関西地域強化コーチミーティング)

「12歳から18歳における適切なトレーニングのあり方を考える」

ジュニアテニス選手のパフォーマンス向上には、心技体とも言われるように技術・体力・精神力の3つの要素が重要です。選手は、日々練習・トレーニングを実施しているが、オンコート（技術・戦略練習）、オフコート（体力トレーニング）、試合の3つのバランスも考える必要があります。特に年齢が上がるにつれて、それぞれの負荷が大きくなり、そしてオーバーユースの原因となり、最終的には障害（痛み）が生じてきます。

このことを予防するためにもメディカルチェック、そして体力測定と体力トレーニングはしっかりと行なわなければなりません。

今回の講習会では、JTA強化本部ナショナルTSSの専門的立場から理論と実践を示していきたいと考えています。また、指導者とのディスカッションなども活発におこなっていきたくて考えています。

テニスの指導に関心のあるすべての方々のご参加をお待ちしています。

- 主催 : JTA強化本部ナショナルTSS委員会、関西テニス協会
- 公認 : 財団法人 日本テニス協会
- 特別協賛 : 大塚製薬株式会社
- 日程 : 平成22年2月6日(土) 9:30~18:00 (9:15受付開始)
- 会場 : 韃テニスセンター(地下報道室)
- 対象 : テニスの指導者、教員、保護者など
- 講師 : JTA強化本部ナショナルTSS委員会 梅林 薫氏、中田 研氏、太田 圭介氏(予定)
- 定員 : 80名
- 研修ポイント : 2ポイント
- プログラム
9:30~11:30 テニスのスポーツ医学とメディカルチェック(理論と実践) 中田研氏
12:30~14:30 コンディショニング(身体のケアについて) 太田圭介氏
セルフコンディショニング, ウォーミングアップ, クーリングダウンの重要性
14:30~16:30 体力トレーニング 梅林薫氏
トレーニングプログラムデザインについて 年齢別体力トレーニング
16:30~18:00 強化コーチミーティング(トレセンについて) 竹内映二氏
※各講義に40~50分程度の質疑応答を受け付けます。
- 問い合わせ 〒550-0004 大阪市西区靱本町2-1-14 韃テニスセンター内
申込先 関西テニス協会 関西テニス指導者講習会 係
Tel : 06-6447-5015 Fax : 06-6447-5016 E-mail : kansaita@kansaita.jp
- その他 ①今回の講習会終了後、「懇親会」を行いますので奮ってご参加ください。
②研修ポイントが必要な方は研修会実績カードをご用意ください。
③本申込書に記載いただきます個人情報につきましては、確認及び講習会に係わる諸連絡に使用することがあります。また、氏名等につきましては関西テニス協会と日本テニス協会の講習資料として使用させていただきます。尚、その他の個人情報につきましては、本人の同意を得ることなく第三者に提供いたしません。

●申込方法 ◎郵便局で備え付けの普通払い込み用紙(ブルー)に必要事項を記入してください。

・口座番号 … 00900-1-330030

・加入者名 … 関西テニス協会

・金額 … 3,000円 ※懇親会参加の方は、4,000円

・通信覧 … コンディショニングに関する講習会参加費

◎申込用紙に必要事項をご記入の上、払込受領書のコピーを添えて1月27日(水)までに
関西テニス協会へ郵送またはFax またはメールにてお申し込みください。

※一度ご入金頂いた参加費はいかなる場合もご返金いたしかねますのでご了承ください。

..... <切り取り線>

関西テニス指導者のためのコンディショニングに関する講習会 申込書

年 月 日

フリガナ				昼間連絡先(携帯番号など)
名前		男・女	歳	
住所	〒			
	TEL			
職業		勤務先		
E-mailアドレス				
懇親会	参加します ・ 参加しません (どちらかに○をお願いします)			
(質問事項)				