



## [テニス研修会のご案内]

今回のテニス研修会は、日本での活躍の後、渡米し大学テニスでのプレーヤー経験の後、2003年「筋力に頼らない理想のテニス」をめざし、テニス上達道場を開校された、兵庫県出身の柳原敏正氏に講演して頂きます。近年目まぐるしく変化している指導の現場で疑問に思っている事、どのように変えていったら良いのか分からない等、指導法のブラッシュアップ及びご自身の技術向上にお役立ていただければ幸いです。

ご多忙の時期とは存じますが、万障お繰り合わせの上ご参加をお待ちしています。

兵庫県テニス協会

指導者育成委員会  
委員長 中嶋 勤成

2013

# テニス研修会

今年 11 月のテニス研修会は、柳原敏正氏(テニス上達道場)をお迎えし最近のパワーテニスとは対極に位置する「脱力テニス」について講演して頂きます。体格や体力に劣りがちな日本人にとって取り組むべきテニス指導法の一つといえるのではないのでしょうか。

皆様方の指導の現場で疑問に思っていてどのように変えていったら良いのか分からない等、指導法のブラッシュアップにお役立て頂ければ幸いです。また、ご自身のテクニック向上にもお役立て下さい。ご多忙の時期とは存じますが、万障繰り合わせの上、ご参加をお待ちしています。

指導者育成委員会

委員長 中嶋 勤成

- 1 主 催 : 兵庫県テニス協会(指導者育成委員会)
- 2 日 時 : 平成 25 年 11 月 10 日 (日) 10:00~17:00 受付 9:30~
- 3 研 修 内 容 : いろいろなテニス指導法に関する研究-②「脱力テニスのすすめ」



錦織選手の活躍、素晴らしいですね！身体の大きさや筋力で劣る日本人が、世界中の大男たちをバツバツとやっつける姿は見ていて爽快です！身体が大きくて筋力が強いことは、有利に違いありませんが、それだけが威力のあるボールを打てたり、強い選手になれたりする要素ではないと僕は考えています。効率的に身体を使うことができれば、ショットの威力がまるで変わります。そして安定性も大幅に向上させることができます。

”脱力”、”体幹”、”胴体”などをキーワードにテニスにおける効率的な身体動作について、僕が学んできたことを共有させて頂きますので、みなさんとお会いできるのを楽しみにしていますね。

## プロフィール

明石城西高校から亜細亜大学に進学後、アメリカカリフォルニア州にある University of the Pacific に編入し、テニスチームでプレーする。2003 年に No.1 テニス上達道場を設立し、”筋力に頼らない理想のテニス”を目指し、武道や身体動作の専門家の先生方に教を請いながら研究をスタート。

日々の研究結果はブログで公開中。<http://yanaharatennis.com/blog/>

テニス雑誌の「スマッシュ」でも、”脱力スイングのススメ”という連載記事や、”ラクに良いサーブを打つ方法”、”脱力ストロークのススメ”などの巻頭技術特集を担当。

まだまだテニス界で知られていない、脱力と体幹についての啓蒙活動を日々行っている。

そのような、現場での指導に役に立つ指導法について共に学んでいきましょう

- 4 会 場 : ブルボンビーンズドーム:会議室及びセンターコート  
〒673-0515 兵庫県三木市志染町三津田 1708  
兵庫県立三木総合防災公園屋内テニス場 TEL:0794-85-8413

- 5 参加料： 一般参加者 4,000円  
 公認資格所有者 3,000円
- 6 参加資格： テニス愛好家の方ならどなたでもご参加ください。
- 7 研修ポイント： 1点(研修カードをご持参ください)
- 8 募集人数： 100名(先着順)
- 9 申込締切： 平成25年11月5日(火)必着
- 10 申し込み方法： 申し込み用紙に必要事項をご記入の上、参加料を下記口座に事前に振込後、  
 「振込の控え」のコピーを参加申込書に同封し、兵庫県テニス協会までご送付ください。

(振込票に、テニス研修会参加費とご記入をお願いします)

(振込口座)

三井住友銀行 明石支店 当座預金No 2421646

口座名義 兵庫県テニス協会会長 高木 陽子

(送付先)

〒651-2113 神戸市西区伊川谷町有瀬967-6 ハイツエフォート101

兵庫県テニス協会 指導者育成委員会 宛

TEL 078(974)7787 FAX 078(974)0948

\*注 意 事 項： 午後は室内ハードコートで行います。テニスの出来る服装でお越しください。

## 2013年度 11月10日テニス研修会 申し込み用紙

|      |                          |                               |
|------|--------------------------|-------------------------------|
| 氏名   |                          | 性別(○印) 男・女                    |
|      |                          | 生年月日 西暦： 年(和暦： 年)<br>月 日生( 歳) |
| ふりがな |                          | 資格番号                          |
| 所属   |                          | 所有資格名                         |
| 住所   | 〒 _____                  |                               |
| 電話番号 | (昼間にご連絡可能な携帯番号等をご記入ください) |                               |

兵庫県テニス協会  
 指導者育成委員会