

第3回テニス・メディカル、トレーニングセミナー

『肩、上肢と体幹の構造、障害と正しい使い方』

今回で第3回になりますメディカル、トレーニングセミナー。前回のパワープレートのセミナーでのお話にもありました、いかに効率よくこの課題を今回更に追求し、トレーニングをする際に必要な静的ポジション(体幹)を皆様に少しでも理解し、体感して頂ければと思います。前回の中田先生のお話(トレーニングの効果的な進め方)にもありました、静的ポジションを習得する事により動的トレーニングの効更に色々な不安定な状況(バランスボール等)を使う事により、スタビリティ(安定)を高める事が出来る。

先日有明で行なわれたジャパンオープンでのナダルの試合を観戦した人によると「ナダルのテニスは次元が違う、他の選手がやっの先というより、別のやり方でテニスをしているように思いました。つまり、踏み込み、体重移動とか、ラケットを体の前で大きく振るとい振り切って次の動作に入りやすいか、と言う事を究極まで追求した結果のラケットの振り、腕の振り、体の使い方」と話していました。

この形に近づく為にも前回中田先生のお話にもありました、静的ポジション→動的トレーニング。安定した所→不安定な所→レジスに繋がっていきます。

又、今回は吉田先生に「肩、上肢の構造、障害」、増本トレーナー「体幹の正しい使い方」の話、体験を行なう予定です。

記

日時	平成22年11月14日(日) 14:30~
場所	サウスリートミズノテニススクールクラブハウス内 西宮市樋之池町9-12 TEL 0798-71-0706
交通	【阪急神戸線】夙川駅より乗換え、甲陽園線苦楽園口より徒歩10分 【JR神戸線】芦屋駅より、バス10分~15分(樋の池公園前)下車
主催	株エム・エス・テニスカレッジ
講師	中田研: 《大阪大学大学院医学系研究科整形外科講師》 日本テニス協会 トーナメント委員会委員、強化本部ナショナルチームTSS 日本オリンピック委員会 強化スタッフ 日本アンチドーピング機構、ドーピングコントロールオフィサー(DOC) 関西テニス協会 スポーツ医科学委員会(副委員長) 体協アスレティックトレーナー関西連絡協議会 顧問 阪神タイガースチームドクター(2006-)
講師	吉田竹志: 《よしだ整形外科院長、医学博士》 平成11年 関西労災病院 整形外科部長 日本手外科学会 評議員 日本体育協会 スポーツドクター
トレーナー	増本克規: 《株ReACH トライアクセス甲南山手ATC》 NATABOC公認アスレチック・トレーナー(ATC)資格 取得 2000, 11 AtlantaBraves instructional League Athletic Trainer intern 2001-03 SanFrancisco Giants Minor League Athletic Trainer 高知ファイティングドッグス、ワコール女子陸上部のリハビリ、コンディショニング担当
受講料	3,150円(税込み)
参加対象	一般、ジュニア、父兄、興味のある方すべてが対象です。
申込方法	1、Eメールによる申込み サウスリートミズノテニススクールEメールアドレス sausalito@air.ocn.ne.jp 貴アドレスを登録致しまして、以降のセミナー等のご案内をメールにてお送り申し上げます ※【利用目的】 22年11月14日(日)メディカル、トレーニングセミナーに関する必要事項の諸連絡や各種スクールイベント、当施設主催大会、協力会社主催大会情報等のご連絡を目的といたします。 2、申込み項目 ・名前 ・生年月日 ・住所、電話番号をお書きの上メールにて送ってください。 3、電話での申込み 電話番号0798-71-0706 ☆メール同様申込み項目をお聞きますので宜しくお願い致します。
定員	30名 先着順に受付、定員になり次第締め切ります。締め切り11月13日(土)

※ 駐車場に限りがありますので、出来るだけ乗合等のご協力の程お願い申し上げます。

タイムスケジュール

14:30	吉田先生による「肩、上肢の構造、障害」
15:15	中田先生
16:30	増本トレーナーによる「体幹の正しい使い方」の説明、体験

く、効果を上げるか
います。
効果が効率よくなる。

ている事の延長戦
ほうより、いかに早く

タンストレーニング