

# テニス、メディカル・トレーニングセミナー

## 『選手として成長していく為のメディカルチェック、フィジカルトレーニング』

近年、テニス界はスピードテニス・パワーテニスといわれるように、技術以外の身体能力を求められる時代になってきました。

我々指導者も様々な技術練習を創意工夫して行ってきました。しかし、根本的な身体能力を向上させるための専門知識は不足しているのではないのでしょうか。

そこで、この度、スポーツ医学のスペシャリストの中田研氏、トレーニング指導のスペシャリストの横山正吾氏の両氏をお招きし、『選手として成長していく為のメディカルチェック、フィジカルトレーニング』をテーマに、講演・指導をしていただきます。

滅多とない機会です。是非ともご参加いただきますようお願いいたします。

### 【 開 催 要 項 】

主 催	(株)エム・エス・テニスカレッジ
期 日	平成22年8月8日(日)
会 場	サウサリートミズノテニススクール 西宮市樋之池町9-12 TEL0798-71-0706
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「樋之池公園前」下車
対 象	指導者、選手(保護者の方も一緒に受講できます)
参 加 料	3,150円 当日会場でお支払いください (選手を引率される保護者の方は無料です)
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8月1日(日)]
講 師	中田研氏《大阪大学大学院医学系研究科整形外科講師》
トレーナー	横山正吾氏《(株)ジンジャー》
申込方法	①Eメールでお申込ください。 アドレス： <a href="mailto:sausalito@air.ocn.ne.jp">sausalito@air.ocn.ne.jp</a> ②申込み項目 氏名、生年月日、住所、電話番号、所属、戦績(選手のみ) ★保護者同伴の方は人数をお知らせください。 E-mailにて受講証をお送りします。プリントし、当日受付にご持参ください。 貴アドレスを登録いたしまして、以降のセミナー等のご案内をお送りいたします。 ※ 利用目的 22年8月8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 諸連絡やセミナーのご案内、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。
問合せ先	サウサリートミズノテニススクール TEL0798-71-0706

## タイムスケジュール及び演題

- 13:30～ 受付
- 14:00 中田研氏 講義・質疑応答 (クラブハウス内)
1. テニスのスポーツ医学：スポーツ医学とは？スポーツ医学の目指すもの
  2. コート練習とトレーニング、メディカルチェック、コンディショニング
  3. 筋肉・関節・体（コア）の構造、使い方
  4. 年間計画とトレーニング
- 15:30
- 16:00 横山正吾氏 トレーニング実践指導 (テニスコート内)
1. ウォーミングアップ・クーリングダウンの方法
  2. 身体をうまく使うためのコーディネーショントレーニング
  3. フットワークトレーニング
  4. 体幹トレーニング
- 18:00

### 講師プロフィール

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～)

### トレーナープロフィール

横山正吾 《(株)ジンジャー》  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
日本テニス協会ナショナルチーム所属  
NSCA (全米ストレングス&コンディショニング協会) パーソナルトレーナー  
日本体育協会公認フィットネストレーナー  
日本SAQ協会認定レベル1インストラクター  
日本赤十字社救急法救急員  
JOPランキング6位 三橋淳指導