

テニス・ソフトテニス講座(初級者・指導者) 効率的なフォームのための身体の使い方

横浜市スポーツ医科学センター所属の専門講師によるテニス初心者・指導者を対象に、
実技を交えながらの講座を開催します。
効率的なフォームを身につけ、テニスに関連する障害を予防しつつ、パフォーマンス向上を目指しませんか。
硬式テニス・軟式テニス/プレーヤー・指導者は問いません。



日時

2020年3月7日(土)9:00-12:00

会場

日産スタジアム**202**号室/テニスコート

参加料

1000円

定員

40名(抽選) ※対象年齢 12歳以上

募集期間

2月7日(金)12:00~2月29日(土)23:59

申込URL

<https://www.ns-entry.jp/surl/20200307>

お問合せ・申込み 日産スタジアム事業課
TEL : 045-477-5008(9:00~17:00 火曜定休)
 詳細は裏面をご覧ください。

テニス・ソフトテニス講座(初級者・指導者)概要

～効率的なフォームのための身体の使い方～

講座について

テニスに多い障害としてテニス肘や腰痛があげられますが、非効率なフォームにより肘や腰に負担がかかり、痛みにつながる 경우가多くあります。

この講座では、自身でも実施できるストレッチやトレーニングを実施し、効率的なフォームを身につけることを目指します。また、効率的なフォームによりテニス自体のパフォーマンスが向上することも期待できます。

【開催日時】 3月7日(土) 9:00～12:00(受付は8:30～)

(座学) 9:00～10:30

(実技) 11:00～12:00

【開催場所】 日産スタジアム202号室(座学) ※座学終了後に移動します。
新横浜公園テニスコート(実技)

【募集人数】 40名(先着順)

※対象年齢12歳～(軟式・硬式/選手・指導者は問いません。)

【参加料金】 1000円(当日支払・スポーツ保険料含む)

【募集期間】 2月7日(金)12:00～2月29日(土)23:59

※発表は3月1日(日)

【申込方法】 日産スタジアムエントリーフォーム

URL: <https://www.ns-entry.jp/surl/20200307>

※上記URLよりお申し込みください。事前に講座の案内をメールでお送りします。

【持ち物】 ・テニスができる服装

・テニスラケット



講師：永野康治(横浜市スポーツ医科学センター)

埼玉県出身。札幌医科大学、早稲田大学大学院。
現在、日本女子体育大学勤務。
博士(スポーツ科学)、認定理学療法士(スポーツ理学療法)
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。

〈注意事項〉

- ・座学でも体を動かします。動きやすい服装でお越しください。更衣室をご利用いただけます。
- ・実技を実施しますので、怪我や病気がある方は医師に相談の上、ご参加ください。
- ・中止の場合は当日の朝8:00に日産スタジアムHPへ掲載します。
- ・雨天時は座学講座のみ実施します。

〈アクセス〉

