

2021 テニスサービスマナー IN TOKYO

テニスクラブ・スクール管理者指導講習会 テニスの為の体幹アプローチ

テニスプレーヤーには効率の良い動きが求められます。皆様も普段からレッスンやトレーニングにおいて気を付けておられると思います。

たくさんの技術練習やハードトレーニングをすることは間違いではありません。しかし、それだけではパフォーマンスは上がりず、方法を間違えればケガのリスクもあります。テニスでは急激な重心の変化に対応し、体をコントロールする必要があり、全てのスポーツの基本である体の反応を引き出すのが コアコンディショニングです。

今回 講演頂く 日本コアコンディショニング協会様では、お客様へのセルフコンディショニングの意識と知識の普及と共に、トレーニング効果と感動の共有を目指しておられます。

今セミナーでは 安全かつ効果的に体幹トレーニングを習得し、ご自身への効果はもちろん、お客様へのトレーニング指導を通じ その効果を共感する重要性を、楽しみながら再確認頂けることと存じます。

またコロナ禍における巣ごもり需要から SNSやYouTube等でWEBコンテンツを発信・検討されてる方にもとても御参考になることと存じます。

ご参加の皆様に関心を持って頂ければ幸いです。

東京都テニス事業協会
研修委員会

2021年3月22日 月曜日

ZoomミーティングによるWEBセミナー



東京都テニス事業協会



東京都テニス事業協会

2021 テニスサービスセミナー in Tokyo

—テニスクラブ・スクール管理者指導者講習会—

開催要項

- 主催 : 東京都テニス事業協会／公益社団法人日本テニス事業協会
- 主管 : 東京都テニス事業協会研修委員会
- 運営 : 2021テニスサービスセミナーin Tokyo 実行委員会

- 日時 : 2021年3月22日(月) 受付開始 12:30 開始時間 13:00～16:00

- 開催形式 : Zoomミーティングによるオンライン配信

- 内容 : 講演 (一財)日本コアコンディショニング協会 脇阪 大陽 様
テニスのための体幹アプローチ

【講義60分+実技90分】150分

- 対象 : 各地のテニス事業従事者及び業界関係者
 1. クラブオーナー・マネージャー・コーチ・フロント等
 2. スクール代表・マネージャー・コーチ・フロント等
 3. テニス関連事業従事者

- 募集人数 : 30名

- ポイント (申請中) : 公益財団法人日本スポーツ協会公認テニス指導者の方(①スポーツ指導員、②コーチ、③教師)は本セミナーにおいて、JTAならびにJPTAの研修ポイントを1ポイント取得
④テニスプロデューサー(JTIA)更新ポイントの取得が出来ます。
申込書に必ず資格種類と登録No.をご記入下さい。

- 参加費用 :

①東京都テニス事業協会 加盟会員	お一人様／3,000円
②日本テニス事業協会 加盟会員	お一人様／4,000円
③その他の方	お一人様／5,000円

- 申込締切 : 2021年3月15日(月) 申込締切日は厳守をお願いします。

- 申込先 : 東京都テニス事業協会事務局
〒157-0071 東京都世田谷区千歳台2-14-7 コスモテニスカレッジ内
TEL:03-5429-8660 FAX:03-3484-0721

- 申込方法 : 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、上記申込先まで郵送又はFAXにてご送付下さい。尚、参加費用は締切日までに下記口座にお振込みをお願いいたします
参加費入金確認後、記載されたメールアドレスにZoomミーティング当日参加用URLアドレスと非常用連絡先をメール送付します。当日は送付されたアドレスをクリックして参加して下さい。
ご登録後、当日前にミーティング参加に関する確認メールが届きます。

- 振込先 : **参加費用は締切日までに下記口座にお振込みをお願いいたします。**
【振込先口座】 銀行名 : 三菱UFJ銀行 成城支店
口座番号 : 普通口座 No.0234301
口座名 : 東京都テニス事業協会 事務局

■内容(予定)	
時間	研修内容
12:30	受付開始
13:00	講演開始 (一財)日本コアコンディショニング協会 脇阪 大陽 様 ○ 講義:テニスの為の体幹アプローチ 1. 体幹とは 2. テニスに必要な筋肉 3. 運動プログラム構築方法
14:00	休憩開始
14:10	休憩終了 ○ 実技:テニスの為の体幹アプローチ 1. 関節可動域を広げるエクササイズ 2. 柔軟性向上のためのエクササイズ 3. 筋力向上のためのトレーニング
15:40	体験終了／振り返り
15:45	講演終了／最後のまとめ

上記研修及び講演内容は、今後の打ち合わせにより変更も有ります。

■当日のお願い

【準備するもの】

- ・ パソコン、タブレット、スマートフォン いずれか
※画面がみやすいようPCを強く推奨します。
- ・ 筆記用具
- ・ 動きやすい服装
- ・ タオル
- ・ 水分

【受講環境】

- ・ 運動が可能なスペースを確保してください。(ラジオ体操が可能な程度のスペース)
- ・ デバイスの画面に全身が映るよう設定してください。

【注意事項】

- ・ 参加者側の通信環境で通信が途切れた場合、各自速やかに復帰頂く様お願いします。
※復帰に問題がある場合の当日連絡先は、振込確認後のメールにてお知らせします。
- ・ 当日のプログラムの動画・画像撮影は堅くお断り致します。

2021 テニスサーブセミナー

講師プロフィール

○脇阪 大陽（ワキサカ タイヒ）

生年月日 1987年12月

出身地 和歌山県

一般財団法人スポーツアライアンス代表理事

<https://sports-alliance.jp/>

JCCAマスタートレーナー・A級講師

<http://jcca-net.com/>

国士舘大学講師



パーソナルトレーナー歴14年。

国際大会で活躍するアスリートから92歳まで様々な年代のクライアントに対応。現在はスポーツの現場では国士舘大学にてアスリート達にトレーニングやコンディショニングの講義や直接の指導に携わる。

また一般財団法人スポーツアライアンスを設立し、世界レベルで運動指導者の育成プログラムの構築やトレーナーや指導者のキャリア支援を実施している。

【参加の流れ】

1. 参加申込用紙に必要事項を記入し、TTIA事務局03-3484-0721へFAXを入れてください。



2. 開催要項に記載されている参加費用を【振込先口座】へ銀行振り込みしてください。



3. 参加費入金確認後、申込用紙に記載されたメールアドレスにZoomミーティング当日参加用アドレスをメールにて送付いたします。送付されたアドレスは当日までご利用出来ません。



***「 ttia@outlook.jp 」からのメールを受信出来るように設定をお願いします。**

5. Zoomミーティングに初めて参加される方は、当日参加時に使用する端末(PC、Mac、iPad、iPhone、Android デバイスから参加できます)へ事前にZoomアプリ(最新バージョンを推奨)をインストールしてください。

6. セミナー開催の前日迄にリマインダー(確認)メールを送信いたします。
リマインダーメールが届かない方はTTIA事務局までお問い合わせください。



7. セミナー当日開催時間(5分~10分前)になりましたらZoomミーティングにご参加ください。
登録確認メールもしくはリマインダーメールに記載されている「[ここをクリックして参加](#)」からご参加ください。