

2022 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講習会 テニスの為の体幹強化プログラム

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が、たくさんの技術練習やハードトレーニングをしてパフォーマンスを発揮する為には体幹(コア)がとても大事になります。

今回の講演内容であるコアコンディショニングでは「姿勢」と「動き」を重視し 身体の軸である「コア」を安定・強化する事で美しい姿勢やスポーツでのハイパフォーマンスが実現するものであります。今回 講演頂く一般財団法人スポーツアライアンス様では、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。

昨年に引き続き コアコンディショニングの講演となりますが 前回多くの方からご好評と再度の講演希望を頂きました。そこでより多くの方へ受講頂きたく 前回よりもう一步踏み込んだ内容で再度ご講演させていただきます。

昨今のコロナ禍で 新たなウィルス感染への心配もあり 今回も 昨年同様オンラインで実施してまいります。

安全かつ効果的に体幹トレーニングを習得し、また実際に参加者同士互いのトレーニングを指導し合う事でお客様へのトレーニング指導と自分自身への効果をご確認頂けることでしょう。

またコロナ禍における巣ごもり需要から SNSやユーチューブ等で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。

ご参加の皆様には今後の活動に役立てて頂ければ幸いです。

東京都テニス事業協会
研修委員会

2022年3月14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

2022 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 : 2022テニスサービスセミナーin Tokyo 実行委員会

- 日時 : 2022年3月14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)スポーツアライアンス 代表理事 協阪 大陽 様
テニスの為の体幹強化プログラム

【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 : 本セミナーは(公社)日本テニス事業協会テニスプロデューサー資格更新の
(申請中) 対象となります。また(公社)日本プロテニス協会(JPTA)資格者の方は
JPTAの研修ポイントを2ポイント取得できます。申込書に必ず資格種類と
登録No.をご記入下さい。尚、JTAのポイントは対象外となります。

- 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 |
| ④非加盟(JPTA) | お一人様／5,000円 |
| ③非加盟 | お一人様／6,000円 |

- 申込締切 : 2022年3月7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:テニスの為の体幹強化プログラム 1. 体幹とは 2. テニスに必要な筋肉と身体の使い方 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:テニスの為の体幹強化プログラム 1. 関節可動域と柔軟性向上のためのエクササイズ 2. 筋力向上のためのトレーニング 3. 身体の連動性を高めるトレーニング |
| 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。

2022 テニスサービスセミナー

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/>

国土舘大学講師



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土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。

東京都テニス事業協会