



スポーツインテリジェンス講習会2020

開催要項

主催： スポーツインテリジェンス株式会社

協賛： ヨネックス株式会社・株式会社ルーセント・ナガセケンコー株式会社・大塚製薬株式会社
株式会社ニューレックス・ベースボールマガジン社・履正社医療スポーツ専門学校

日時： 2020年1月13日（月・祝）

9：45～17：00 ブルボン ビーンズドーム（兵庫県三木市志染町三津田 1708）

※時間等、変更する場合がございます。

『ソフトテニスにおけるトレーニングの重要性』

①「機能性を高めるトレーニング」

テニスに必要な姿勢や関節可動性などの身体機能を高めるトレーニングを行います。身体が上手に動かせれば、テニスの動きも向上します。選手として考えるトレーニングのポイントを尾上胡桃選手・中本圭哉選手に、トレーナーから見るトレーニングのポイントを、映像を交えながら川上晃司氏から解説いただきます。

②「テニスとトレーニングの融合」

打球練習の中でトレーニングを行う練習方法を実践します。打球練習にトレーニングを組み合わせることで、フットワークの向上など、テニスで必要な体力要素を強化するメニューをご紹介します。また、打球練習前にどのようなトレーニングに取り組むについてもご紹介させていただきます。短い練習時間の中でできる効果的な練習方法をご提案します。

講師： **尾上 胡桃**

日体桜友会・第16回世界ソフトテニス選手権代表（国別対抗 優勝）

2018年アジア競技大会代表（国別対抗 金メダル）

中本 圭哉

福井県庁・第16回世界ソフトテニス選手権代表（国別対抗 優勝）

2018年全日本選手権準優勝

川上 晃司

スポーツインテリジェンス(株) 代表取締役・全日本トレーナーアドバイザー

参加費： 7,000円（税込）／高校生以下 2,000円（税込） ※参加費は、当日徴収致します。

募集期間： 2019年12月1日（土）～25日（水）

定員： 指導者30名 / 高校生以下100名

お申し込み方法：お電話にてスポーツインテリジェンスへご連絡ください。（0798-77-7542）

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。必ず予約状況をご確認ください。

スポーツインテリジェンス株式会社

〒663-8176 兵庫県西宮市甲子園六番町2番30号

TEL・FAX：0798-77-7542

メール：t-miyazaki@sports-intelligence.jp

