

NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2019年8月27日(火)

時間	17:00~20:00 (16:30~受付)
会場	大阪社会体育専門学校 (大阪府大阪市天王寺区大道1-12-6)
内容	<p>【講義・実技】テニス競技におけるフィジカルトレーニング</p> <p>競技スポーツとしてだけでなく、生涯スポーツや教育現場での体育教材としても近年注目されているテニス。本セミナーでは、トップ選手からテニス愛好家やジュニアまで、テニスプレーヤーを対象にしたパーソナル指導を行っていく際にぜひ知っておきたい、競技特性やパフォーマンストレーニングをシェアします。座学パートではプレーにおいて要求される体力要素やエクササイズプログラミングを紐解き、実技パートでは実際にそれらを向上させるためのエクササイズや、評価方法を実践していきましょう。</p> <p>参考文献</p> <p>1) Mario A. Cardoso Marques. エリートテニス選手のストレングストレーニング. Strength and Conditioning Journal Japan.13(5).4-11.2006.</p> <p>2) Mark S.Kovacs, E. Paul Roetert, and Todd S. Ellenbecker. 効率的な減速: テニスに特異的なトレーニングにおいて忘れられた要素. Strength and Conditioning Journal Japan.18(3).16-27.2011.</p> <p>3) 勝原竜太. ムーブメントスキルを高める: これなら伝わる、動きづくりのトレーニング. 東京: ブックハウスエイチディ. 2016.</p> <p>4) 公益財団法人日本テニス協会編. テニス指導教本I. 東京: 大修館書店. 2015.</p> <p>5) 公益財団法人日本テニス協会. 平成29年度テニス環境等実態調査報告書. 公益財団法人日本テニス協会. 2018.</p>
講師	 <p>松田 浩和</p> <p>CSCS, NSCA-CPT, レベルアッププログラム I 認定</p> <p>DRESS BODY PROGRAM代表, 日本テニス協会強化本部ナショナルチームフィジカルコーチ, 日本オリンピック委員会専任医科学スタッフ / 強化スタッフ(医・科学)</p>
受講料	会員: 3,888円 一般: 5,832円
定員	40名 (定員に達し次第締め切ります)
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.3(カテゴリーA)
持ち物やアクセスなど	当日必要な詳細情報は、申し込み時に自動で送信されるメール内の内容をご確認ください。会員の方はマイページ内でも確認ができます。