

トレーニングのご質問にお答えします Total Tennis Academy トレーニングクリニック



当日のスケジュール

1. 集合後ウォーミングアップ
2. サービス動画撮影
3. マッチ練習とカウンセリング



フォーム解析

5段階でトッププロのフォームと比較して後日お送りいたします



トレーニングクリニック フォーム解析シート編							2017年12月
選手名	年齢	性別	身長	体重	所属	所属種別	所属年代
山本 翔	14	男	175	65	埼玉県立大宮高等学校	男子シングルス	U15
山本 翔	14	男	175	65	埼玉県立大宮高等学校	男子シングルス	U15
山本 翔	14	男	175	65	埼玉県立大宮高等学校	男子シングルス	U15
山本 翔	14	男	175	65	埼玉県立大宮高等学校	男子シングルス	U15
山本 翔	14	男	175	65	埼玉県立大宮高等学校	男子シングルス	U15

このシートは、選手がバックハンドストロークを打つ際のフォームを解析するためのものです。黄色い五角形は、ストロークの重要なポイントを示しています。このポイントを確認し、フォームを改善するためのアドバイスを行います。

フォーム解析ポイント	課題	修正方法	改善効果
ストロークの軌道	バックハンドストロークの軌道が直線的である	バックハンドストロークの軌道を円弧状にする	バックハンドストロークの威力が増える
ストロークのスピード	バックハンドストロークのスピードが遅い	バックハンドストロークのスピードを速くする	バックハンドストロークの威力が増える
ストロークのコントロール	バックハンドストロークのコントロールが不安定である	バックハンドストロークのコントロールを安定させる	バックハンドストロークの精度が増える
バックハンドストロークのフォーム	バックハンドストロークのフォームが不適切である	バックハンドストロークのフォームを正しいフォームにする	バックハンドストロークの威力が増える

交代でマッチ練習と個人カウンセリングを行います。
テスト結果をシートにまとめて後日お送りいたします。

4. S. A. Qサーキットトレーニング

Speed Agility Quickness トレーニング

筋力バランスの乱れを整えるエクササイズを組み合わせ、
全身の動的柔軟性とスタミナを強化します。



9月30日(日) 9:00~12:00

5000円 定員 3名

大宮けんぽグラウンド (ハードコート)

埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1

10歳から14歳の関東テニス協会登録選手

雨天中止 2名より開催

お申し込みは、下記のアドレスに

お名前、性別、年齢、連絡先、競技歴をお送りください

athletic_herb@yahoo.co.jp

090-6656-6483



トータルテニスアカデミー
フィジカルコーチ
庄崎 崇