

Harb Athletics トレーニングクリニック

スポーツ障害は動作姿勢と筋力バランスの乱れが影響しています
痛みとパフォーマンスの低下の原因を探り、アドバイスいたします

当日のスケジュール

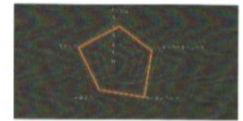
1. 集合後ウォーミングアップ
2. サービス動画撮影
3. マッチ練習と体カテスト&カウンセリング
4. S. A. Qサーキットトレーニング



サービス画像解析

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

選手(性別)	ボールの軌道	フェールドポイント	フェールドポイント	フェールドポイント	フェールドポイント	フェールドポイント
大塚 健	100	100	100	100	100	100
山本 健	100	100	100	100	100	100
山本 健	100	100	100	100	100	100
山本 健	100	100	100	100	100	100
山本 健	100	100	100	100	100	100



この図は、選手の動作姿勢を分析するためのものです。図中の矢印は、選手の動作姿勢を示しています。この図を参考に、選手の動作姿勢を改善するためのアドバイスをいたします。

選手(性別)	身長	体重	年齢	所属	所属種別	所属年代
山本 健	175	70	25	東京大学	男子	学生
山本 健	175	70	25	東京大学	男子	学生
山本 健	175	70	25	東京大学	男子	学生
山本 健	175	70	25	東京大学	男子	学生
山本 健	175	70	25	東京大学	男子	学生



交代でマッチ練習と体カテスト、カウンセリングを行います
カウンセリングの結果は後日メールでお送りします
体カテスト項目 (20mダッシュ、10m切り返し、サイドステップ、立幅跳び、シャトルラン)

Speed Agility Quickness サーキットトレーニング

ボディーバランスを整えるエクササイズを組み合わせたサーキットトレーニングを通して身体機能の特徴を説明します。



6月2日(日) 6月16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

*1名の場合はマッチ練習をオンコートレッスンに切り替えます

お申し込みは、下記のアドレスに

お名前、性別、年齢、連絡先、希望日をお送りください

athletic_herb@yahoo.co.jp

090-6656-6483



庄崎 崇

ハーブ アスレチックス 代表

トータルテニスアカデミー

チームマネージャー

東洋英和女学院大学硬式庭球部

トレーナー