

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

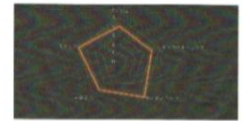
1. 集合後ウォーミングアップ
2. サービス動画撮影
3. マッチ練習と体カテスト&カウンセリング
4. S. A. Qサーキットトレーニング



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

選手名	サーブ種類	サーブスピード (km/h)	サーブ回転数 (rpm)	サーブ軌道 (m)	サーブ軌道 (m)	サーブ軌道 (m)	サーブ軌道 (m)
選手A	バックハンド	145	1800	1.2	1.5	1.8	2.1
選手B	バックハンド	135	1700	1.1	1.4	1.7	2.0
選手C	バックハンド	125	1600	1.0	1.3	1.6	1.9
選手D	バックハンド	115	1500	0.9	1.2	1.5	1.8
選手E	バックハンド	105	1400	0.8	1.1	1.4	1.7



この図は、選手の動作姿勢を解析するためのものです。図中の五角形は、選手の動作姿勢を解析するためのものです。図中の五角形は、選手の動作姿勢を解析するためのものです。図中の五角形は、選手の動作姿勢を解析するためのものです。

選手名	身長 (cm)	体重 (kg)	年齢 (歳)	所属 (チーム)
選手A	175	70	25	プロ
選手B	170	65	22	アマ
選手C	165	60	18	アマ
選手D	160	55	15	アマ
選手E	155	50	12	アマ



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。



5月6日(祝) 5月19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二ツ宮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、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