

ジュニア選手のトレーニングの疑問にお答えします

# 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							2017年07月	
選手名	年齢	性別	身長	体重	所属	備考	撮影日時	撮影場所
田中 健	14	男	175	65	関東テニス協会		2017/7/27	大宮けんぽグラウンド
サービス	バックハンド	フォローストローク	バックハンド	バックハンド	バックハンド			
スコア	10	10	10	10	10			
合計	50	50	50	50	50			

このシートは、選手のフォームを5段階で評価し、トッププロのフォームと比較して、その特徴や課題を明らかにするためのものです。フォーム解析の結果は、選手の技術向上に役立ちます。また、フォーム解析の結果は、選手の身体機能の傾向を説明するために活用されます。

フォーム解析ポイント	特徴	特徴	特徴	特徴
バックハンド	バックハンド	バックハンド	バックハンド	バックハンド
フォローストローク	フォローストローク	フォローストローク	フォローストローク	フォローストローク
バックハンド	バックハンド	バックハンド	バックハンド	バックハンド
バックハンド	バックハンド	バックハンド	バックハンド	バックハンド

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

ボディ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体験し身体機能の傾向を説明します。



4月14日(日) 4月28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、希望日をお送りください

[athletic\\_herb@yahoo.co.jp](mailto:athletic_herb@yahoo.co.jp)

090-6656-6483



庄崎 崇

ハーブアスレチックサービス 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