

Harb Athletics トレーニングクリニック

筋力バランスを分析し、故障の傾向とトレーニングの関係について
ジュニア選手が知っておきたいことを具体的に説明いたします

当日のスケジュール

1. warm-up の目的と方法
2. サービス動画撮影
3. 体カテスト&S. A. Qサーキットトレーニング
4. マッチ練習 & カウンセリング



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

トレーニングクリニック フェールドリスト編 2017.8.27

選手名	年齢	身長	体重	サービス	バックハンド	フォアハンド	ダブルバックハンド	ダブルフォアハンド
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100

この図は、サービス動作時の身体姿勢と筋肉の活動を示しています。黄色い五角形は、サービス動作時の重心位置を示しています。筋肉の活動は、サービス動作時の身体姿勢と筋肉の活動を示しています。

選手名	年齢	身長	体重	サービス	バックハンド	フォアハンド	ダブルバックハンド	ダブルフォアハンド
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100
山本	14	168	58	100	100	100	100	100



マッチ練習と体カテスト、カウンセリングを交代して行います
カウンセリングの結果は後日メールでお送りいたします

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。



4月12日 4月26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12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 アスレックス 代表
ICHIKATSU TENNIS ACADEMY
チームマネージャー