

# Herb Athletics トレーニングクリニック

筋力バランスを分析しパフォーマンスの向上について具体的に説明いたします！

## 当日のスケジュール

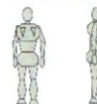
1. warm-up の目的と方法
2. サービス動画撮影
3. 体カテスト&S. A. Qサーキットトレーニング
4. マッチ練習 & カウンセリング



## 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

選手(国籍)	身長(cm)	体重(kg)	バックハンド	フォアハンド	サーブ	バックハンド	フォアハンド	サーブ
錦織 圭	183	75	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
松岡 秀子	165	55	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
杉山 晋	178	75	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
山本 洋次郎	175	70	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



この図は、選手の姿勢を分析するためのものです。図中の五角形は、選手の姿勢を分析するための目安となります。選手の姿勢を分析することで、選手の身体機能の特徴を説明します。

選手	身長	体重	バックハンド	フォアハンド	サーブ
錦織 圭	183	75	バックハンド	バックハンド	バックハンド
松岡 秀子	165	55	バックハンド	バックハンド	バックハンド
杉山 晋	178	75	バックハンド	バックハンド	バックハンド
山本 洋次郎	175	70	バックハンド	バックハンド	バックハンド



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



6月7日 6月21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