

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

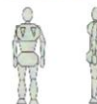
1. warm-up の目的と方法
2. サービス動画撮影
3. 体カテスト&S. A. Qサーキットトレーニング
4. マッチ練習 & カウンセリング



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

選手名	身長	体重	年齢	国籍	所属	得意なサーブ
選手A	185	75	28	日本	プロ	バックハンド
選手B	180	70	25	日本	アマ	バックハンド
選手C	175	65	22	日本	アマ	バックハンド
選手D	170	60	19	日本	アマ	バックハンド
選手E	165	55	16	日本	アマ	バックハンド



この図は、選手のフォームを解析するためのものです。図中の五角形は、選手のサービス動作における重心の移動範囲を示しています。また、人間の図は、選手の身体機能（筋力、柔軟性、バランス）を評価するための指標を示しています。

選手名	身長	体重	年齢	国籍	所属	得意なサーブ
選手A	185	75	28	日本	プロ	バックハンド
選手B	180	70	25	日本	アマ	バックハンド
選手C	175	65	22	日本	アマ	バックハンド
選手D	170	60	19	日本	アマ	バックハンド
選手E	165	55	16	日本	アマ	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 サークットトレーニング

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



7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