

# 木下テニスクラブ トレーニングクリニック

フィットネスの見地からみるとテニスはもっと簡単になります  
低年齢からトレーニングを始め故障の予防に役立てましょう

## 当日のスケジュール

1. ウォーミングアップの実践と応用
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

全身筋力を整えるS. A. Qトレーニングは  
しなやかな動作が身につく故障の予防に効果的です

4. マッチ練習 & 個別カウンセリング



## サービス画像解析

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



毎週火曜日 17:30~20:30

5000円 定員 3名

木下テニスクラブ <https://kinoshita-tennis.com>

埼玉県志木市下宗岡2-7-47

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](mailto:athletic_herb@yahoo.co.jp)

090-6656-6483



庄崎 崇

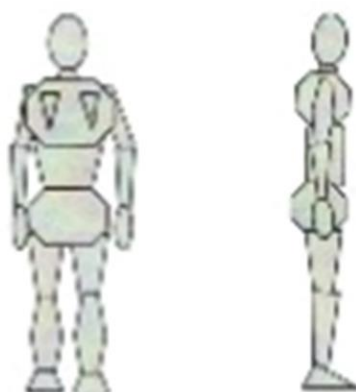
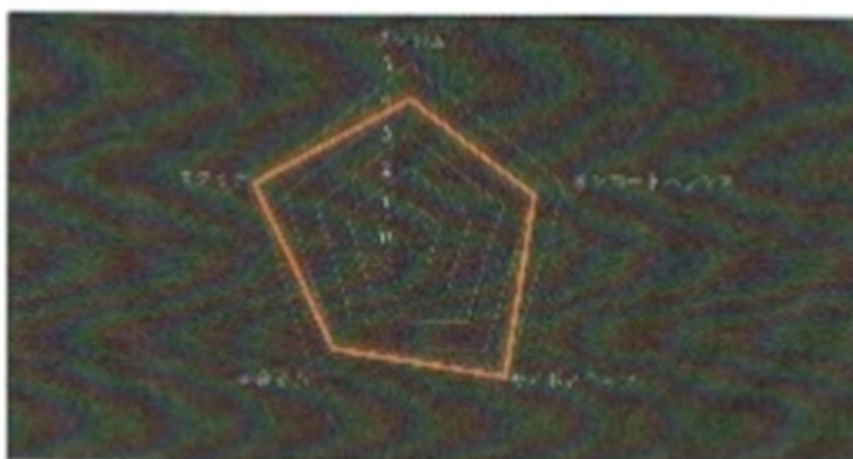
ハーブ アスレックス 代表  
ICHIKATSU TENNIS ACADEMY  
フィットネスディレクター

## 当日の内容を後日メールでお送り致します

### トレーニングクリニック フィールドテスト結果

2017/8/27

氏名(年齢)	20mスプリント	プロアシナジ	サイドステップ	立ち幅跳び	50m走
	3.88	5.77	36	190	11-2
年齢	20mスプリント	プロアシナジ	サイドステップ	立ち幅跳び	50m走
11-12	3.85	4.8	42	270	15.70
12-14	3.2	4.5	38	290	15.0
15-17	2.8	3	32	220	12.5
18-19	2.3	3.5	28	200	10.5



オンコートスタミナが強い状態を崩している  
ので、体が出来上がる中学生の時期に強さを  
知らせよう頑張らましよう。筋力の発達が早  
い反面、柔軟性や協調性がやや欠けるため  
左右差を添える運動を取り入れる必要があり  
ます。姿勢の歪みにはありませんが、左の  
ウイークポイントとして膝の痛みや足首が痛  
くなります。期間限定の筋力強化とフット  
ワークドリルを組み合わせたウェーミングア  
ップをお勧めします。

ウイークポイント	(観み)	背筋 腰筋 大腿筋 外転筋
	(こわばり)	腹筋 内転筋
エクササイズの方針	後傾姿勢とO脚の矯正 異状骨の改善	
レッグレイズ	背筋筋 股関節の強化と下半身の上げ下げの強化、足の付け根の強化を促す	
レッグカール	背筋筋 膝子に負担を軽減して足の上げ下げの強化、足の付け根の強化を促す	
サイドヤック	足首 内転筋の強化と足の上げ下げの強化、足の付け根の強化を促す	
ウイングエクササイズ	足首 内転筋の強化と足の上げ下げの強化、足の付け根の強化を促す	