

# 第3回松田トレーナーによるトレーニング講習会

日本代表チームトレーナーが指導してくれる効率の良いトレーニング方法

日時: 2023年 3月4日・5日(雨天決行)

会場:山清テニスクラブ

\*参加者はヨガマット又は大きめのタオルをお持ちください。

## 3月4日(土)

### ① 一般クラス

9:30~10:30

『テニスは足ニス!』

定員 20 名

参加料 1,000 円

### ② 保護者向けコンディショニング講習会

11:00~12:00

『暑熱対策!』

定員 10 名

参加料 1,000 円

### ③ ジュニアクラス

(競技者)

13:30~16:30

『レベルUP の為のストレッチ&筋トレ!』

定員 20 名

参加料 3,000 円

\* 2日間参加の場合は 5,000 円

## 3月5日(日)

### ④ ジュニアクラス(一般)

8:45~10:00

『コーディネーショントレーニング!』

定員 20 名

参加料 1,000 円

### ⑤ 一般クラス

10:30~11:30

『テニスの為の筋カトレーニング!』

定員 20 名

参加料 1,000 円

### ⑥ ジュニアクラス

(競技者)

13:00~16:00

『食トレ! & ジャンプトレーニング!』

定員 20 名

参加料 3,000 円



まつだ ひろかず  
松田 浩和  
トレーナー

### ～プロフィール～

2016年にナショナルチームに招集され、味の素 NTC での強化や海外ツアーに帯同しながら、数多くのトップ選手をサポート。

ケガ予防のためのセルフケアや、パフォーマンスアップのためのトレーニングなどを指導してきた。現在はダニエル太郎の専属フィジカルコーチを務めている。

- ・日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ (2017年～)
- ・デビスカップ、フェドカップ日本代表チームフィジカルコーチ (2018年～)
- ・2018年アジア大会日本代表選手団トレーナー (テニス競技)

お問い合わせ  
お申込み

山清テニスクラブ ☎019(635)8106  
住所: 岩手県盛岡市東仙北 1 丁目 5-11  
Mail: yamasey.11@jeans.ocn.ne.jp  
URL: https://yamaseitc.web.fc2.com

申込用メールリンク



HP



