

第4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 6月24日・25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。

6月24日

① 一般クラス

9:30~10:30

『テニス前にお勧めのダイナミックストレッチ!』

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

『夏のコンディショニングテクニク!』

定員10名 参加料 1,000円

③ ジュニアクラス (競技者)

13:00~16:00

『続、ジャンプトレーニング!!』

定員20名 参加料 3,000円

6月25日

④ ジュニアクラス(一般)

8:45~10:00

『足が速くなる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

『けが予防の為に自宅での出来るストレッチ!』

定員20名 参加料 1,000円

⑥ ジュニアクラス (競技者)

12:30~15:30

『フットワークトレーニング』

定員20名 参加料 3,000円

～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)



まつだ ひろかず
松田 浩和
トレーナー

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

