

# 第5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 9月16日・17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。

9月16日

① 一般クラス

9:30~10:30

『自宅でするテニスの為のエクササイズ!』

定員20名 参加料 1,000円

② ジュニア向けコンディショニング講習会

前半 11:00~12:00

『食事・トレーニング方法から日々のコンディショニング』

③ ジュニアクラス (競技者)

後半 13:00~16:00

『続、フットワークトレーニング!!』

定員20名 参加料 4,000円

9月17日

④ ジュニアクラス(一般)

8:45~10:00

『良い姿勢を手に入れて、カッコよく動ける土台を作ろう!!』

定員20名 参加料 1,000円

⑤ 一般クラス

10:30~11:30

『自宅での出来るストレッチ! (続)』

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

『ジャンプ・筋トレ・ストレッチ』

定員20名 参加料 03,000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

申込用メールリンク

HP

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>

