

[テニス研修会のご案内]

今回のテニス研修会は、ノアインドアステージの寺嶋コーチに「スペインテニスの指導法」について、そして神戸女子大学の坂元美子先生に、「テニス指導者の為の栄養管理法」について講演して頂きます。

近年目まぐるしく変化している指導の現場で疑問に思っている事、どのように変えていったら良いのかわからない等、指導法のブラッシュアップ及びご自身の技術向上にお役立ていただければ幸いです。

ご多忙の時期とは存じますが、万障お繰り合わせの上ご参加をお待ちしています。

(一社) 兵庫県テニス協会
指導者育成委員会
委員長 中嶋 勤成

2019

テニス研修会

今回のテニス研修会は、前半の部は、「スペインテニスの指導法」について、後半の部は「テニス指導者の為の栄養管理法」について講演して頂きます。テニス指導法も近年目まぐるしく変化を見せています。現代テニスはスピードとパワーがなければ世界の舞台で勝ち上がることができません。その指導方法をスペインテニスから学び、また、身体づくりの基礎となる栄養管理の具体的方法についても学びたいと思います。

我々テニスの指導者も、日頃、様々な情報が氾濫している現代社会において、大切な部分はどこにあるのか、変えなければいけないのは何かなどについて学び、これからの指導の中に変化を遂げているものをしっかり受け止めて、指導の現場で生かしていきたいと思います。

皆様方の指導の現場で疑問に思っていてどのように変えていったら良いのか分からない等、指導法のブラッシュアップにお役立て頂ければ幸いです。また、ご自身のテクニック向上にもお役立て下さい。ご多忙の時期とは存じますが、万障繰り合わせの上、ご参加をお待ちしています。

指導者育成委員会
委員長 中嶋 勤成

記

- 主催：(一社)兵庫県テニス協会(指導者育成委員会)
協力：大塚製薬株式会社
- 日時：令和元年6月29日(土) 9:30~17:00 受付 9:00~
午前の部:9:30~13:00(研修室・オンコート 寺嶋コーチ) 休憩時間(13~14:00)
午後の部:14:00~16:30(研修室・坂元先生) 質疑応答その他(~17時終了予定)
- 研修内容：「指導現場で役に立つ指導法」



寺嶋 啓 (テラシマ ケイ)
ノアインドアステージ株式会社
神村学園神戸垂水学習センター所属 コーチ
日本スポーツ協会 上級コーチ

寺嶋コーチ 「スペインテニスの指導法」



坂元 美子 (サカモト ヨシコ)
神戸女子大学健康福祉学部
健康スポーツ栄養学科准教授
元オリックスブルーウェーブ
球団専属管理栄養士

坂元先生「テニス指導者の為の栄養管理法」について

ナダルを筆頭に常に現代世界テニスランキング上位に位置する国スペイン。この傾向には何か理由があるはず。私がスペインへコーチ留学中に学んだ指導法のご紹介やスペインテニスの本質についての話とオンコートセッションです。スペインドリルと言われる指導法の理論と実践、それ以外にも直ぐに応用ができるドリルをオンコートでは進めていきます。ご期待下さい。

よりよい状態でテニスに取り組む為に、また練習の成果を発揮するために、「**栄養管理**」は必須です。今回は実際に皆様が食べている日頃の食事に焦点を当てて、栄養分析を行ってみます。理想と現実のギャップを埋めるための具体的な方法や他競技などから見た栄養管理の実際についても取り上げていきます。日々の練習と同様、食べる事も練習の一環といえます。明日からの栄養管理に役立ちます。一日食べた物を書いて持参ください。

- 4 会 場 : ブルボンビーンズドーム:会議室及びセンターコート
〒673-0515 兵庫県三木市志染町三津田 1708
兵庫県立三木総合防災公園屋内テニスコート TEL:0794-85-8413
- 5 参加料 : 一般参加者 4,000 円 公認資格所有者 3,000 円
- 6 参加資格 : テニス愛好家の方ならどなたでもご参加ください。
- 7 研修ポイント : 1 点(研修カードをご持参ください)
- 8 募集人数 : 50 名(先着順)
- 9 申込締切 : 令和元年 6 月 25 日(火)必着
- 10 申し込み方法 : 申し込み用紙に必要事項をご記入の上、参加料を下記口座に事前に振込後、
参加申込書を下記宛先まで郵送または FAX でお送りください。振込手数料はご負担ください。
事前にお振込み無い場合は受け付けできません。

(振込口座) 三井住友銀行 明石支店 当座預金No 2421646
口座名義 兵庫県テニス協会

(送付先)

〒651-2113 神戸市西区伊川谷町有瀬967-6 ハイツエフォート101

(一社)兵庫県テニス協会 指導者育成委員会 宛

TEL 078(974)7787 FAX 078(974)0948

***注 意 事 項 : 今回は研修室での講義と室内オンコートがあります。**

2019 年度 6 月 29 日テニス研修会 申し込み用紙

氏 名	性 別 (○印) 男・女
	生年月日 西暦 : 年(和暦 : 年) 月 日生 (歳)
ふりがな	資格番号
所 属	所有資格名
参加費振込日	月 日 (お申込み前に振込みください)
住 所	〒 _____
電話番号	(屋間にご連絡可能な携帯番号等をご記入ください)
質問事項 (今回の研修会の 講師の方に質問事 項があればお書き ください)	栄養分析の為に同封の「食事調査用紙」に、一般的な一日の食事したものの全部を書いて 持参してください。
	【質問事項記入欄】

(一社) 兵庫県テニス協会 指導者育成委員会

申込締切 : 令和元年 6 月 25 日(火)必着