

## 開催要項



主催 スポーツインテリジェンス株式会社

協賛 ヨネックス株式会社・株式会社ルーセント・ナガセケンコー株式会社  
大塚製薬株式会社・株式会社ニューレックス・日本シグマックス株式会社  
ベースボールマガジン社・履正社医療スポーツ専門学校

日時 2018年1月8日(月・祝)  
10:00~17:00 ブルボン ビーンズドーム(兵庫県三木市志染町三津田1708)  
※時間等、変更する場合がございます。

### 内容

#### 『ソフトテニスの技術および技術につながるフィジカル強化』

ウォーミングアップからトレーニング、技術練習、クールダウンまで動きっぱなしの一日。  
選手には講師陣とともに、身体を徹底的に鍛え感じていただき、指導者には選手の動きを見ていただきながら、技術につながるトレーニングの考え方やポイントを解説させていただきます。また、今回は各項目についての講義内容を用意。ソフトテニスの現場で必要となる様々な内容について、解説させていただきます。

※詳しくは裏面をご覧ください。

講師：高川 経生

ヨネックス株式会社・日本ソフトテニス連盟強化委員会 委員

船水 颯人

早稲田大学・2016年 全日本選手権優勝

2015年 世界選手権・2016年 アジア選手権代表

川上 晃司

スポーツインテリジェンス(株) 代表取締役

日本ソフトテニス連盟医科学委員会 トレーナー部会 部会長



参加費 7,000円(税込) / 高校生以下 2,000円(税込)

募集期間 2017年12月1日(金)~25日(月)

### お申し込み方法

お電話にてスポーツインテリジェンスへご連絡ください。(06-6359-8171)

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。必ず予約状況をご確認ください。

スポーツインテリジェンス株式会社

〒531-0071 大阪府大阪市北区中津1-2-18 ミノヤビル5F

TEL: 06-6359-8171 FAX: 06-6359-8172

メール: si-event@sports-intelligence.jp

メルマガ登録はこちらから⇒



<実技（オンコート）>

項目	内容
ウォーミングアップ	身体機能を最大限に生かす方法
トレーニング	ソフトテニスに必要となるパワー・スピード・アジリティ・体幹系トレーニングの実践
クールダウン	毎日の練習の質を上げるため、疲労を除去するための方法
技術	ストローク・ボレー・サーブ・ゲームを通して、技術力アップに必要な身体動作の実践

<講義（会議室）>

項目	内容
ソフトテニスにおけるトレーニングの考え方	ソフトテニス競技を理論的な視点から見つめ、競技に合わせた筋力・パワー・スピード・アジリティトレーニング方法
救急処置	練習や試合中に起こった時の対処法
テーピング	ソフトテニスでよく行われている部位のテーピング方法
栄養	ソフトテニスに必要な身体作りと試合前の食事方法
メンタル	日々の練習、試合で力を最大限発揮するトレーニング方法

※上記内容については、変更する場合がございます。

※選手はコートで各トレーニング内容について実践していただきます。

※指導者の講義については選択制です。ご興味のある内容について受講することができます。

また、コートで行っている選手のトレーニング状況を見ていただくことも可能です。