



第2回・第3回小浦セミナー 開催要項

【テーマ】 フットワークの極意(基礎編・実践編)

第2回：「フットワークの極意(基礎編)」

テニス競技における基本技術であり、最も重要となる“フットワーク”。今回は、「歩く動作は全てにつながる」ということをベースに、効率の良いフットワークを身につけるために小浦氏が指導されているテクニックを、選手の動画を見ながらご解説いただきます。

第3回：「フットワークの極意(実践編)」

前回説明していただいた内容を基に、より実践的な練習方法についてご解説いただきます。実際に指導されている動画をご視聴いただき、その動画についてのポイントをご説明いただきます。
※具体的な内容については裏面をご確認ください。

【講師】 小浦 猛志 氏

元(公益財団法人)日本テニス協会常務理事 全国プロジェクトチーフ
元ナショナルチーム GM 兼 強化本部長 元兵庫県テニス協会 会長代行
(過去の指導選手) 浅越 しのぶ、伊達 公子、フェドカップ代表チーム監督



【日時】 第2回：2020年12月6日(日) 10:00～13:00

第3回：2021年3月7日(日) 10:00～13:00

※お申込みいただきました皆様には、当日不参加でも動画を共有させていただきます。

【会場】 Body Assist 西宮 (〒663-8176 兵庫県西宮市甲子園六番町2番30号)

【受講料】 第2回のみ：7,500円(税込) 第3回のみ：7,500円(税込)

両日受講：12,000円(税込)

【定員】 現地:6名 オンライン:何名でも可能

※オンラインにつきましては、youtubeによるライブ配信を実施致します。

ご自宅にいながらセミナーを受講いただくことが可能です。

【募集期限】 第2回:2020年12月2日(水) 第3回:2021年3月1日(月)

【お申込方法】 右のQRコードを読み取り、必要事項をご入力の上、ご送信ください。

※担当者より、申込確認のご連絡させていただきます。



スポーツインテリジェンス株式会社

〒663-8176 兵庫県西宮市甲子園六番町2番30号

TEL/FAX: 0798-77-7542 メール: t-miyazaki@sports-intelligence.jp

○第2回「フットワークの極意(基礎編)」

形式	講義
場所	現場もしくはオンラインをご選択いただきます。 ・現場の場合は、現場(Body Assist 西宮)にて講義を受講いただきます。 ・オンラインの場合は、ご自宅にて youtube のライブ配信をご視聴いただきます。
内容	「グランドストロークでのフットワーク」 ・フットワークとランニングの違い ・構え(パワーポジション)の重要性 ・ラリー中のスプリットステップ ・ネットプレーでのフットワーク ※実際に選手のプレーをご視聴いただきながら、小浦氏にご解説いただきます。

○第3回「フットワークの極意(実践編)」

形式	講義
場所	現場もしくはオンラインをご選択いただきます。 ・現場の場合は、現場(Body Assist 西宮)にて講義を受講いただきます。 ・オンラインの場合は、ご自宅にて youtube のライブ配信をご視聴いただきます。
内容	「フットワークを強化する練習方法」 ・構え(パワーポジション)の作り方 ・フォアハンド、バックハンドストローク時のフットワークドリル ・ネットプレーでのフットワークドリル ※具体的な練習方法を動画にてご視聴いただきます。 その際に、注目ポイント、指導時の注意点などを小浦氏にご解説いただきます。

※講義内容につきましては、変更する場合がございます。

※第2回、第3回それぞれでご受講いただくことが可能ですが、どちらの内容もご受講いただくことで、理解を深めていただくことができます。

※当日の参加、ご視聴が難しい場合におきましても、お申込みいただけましたら、youtube の限定公開にて動画を共有させていただきます。