

3

# テニスがうまくなる 3つのコーディネーショントレーニング

テニスの上達率がグンと上がる『目、脳、身体』の3つのコーディネーショントレーニングを体験しましょう！

## コーディネーショントレーニング

### 脳力

コーチのアドバイスをイメージで理解する力

### 眼力

コーチやうまい人の動きを真似したり目で捉える力

### 運動能力

テニスに必要なフットワークや身体の使い方を操る力

### こんな人におすすめ！

- ・打ったあと戻りが遅いと言われるがなかなか改善しない
- ・体幹を意識して・・・と言われるが難しい
- ・バランスが悪いと言われたことがある

日時 **5月5日（金祝）** 対象 テニスがもっとうまくなりたいジュニア選手

① 10:00～12:00 8歳～12歳（能力開発が中心のメニュー）

② 14:00～16:00 13歳～18歳（意識改革が中心のメニュー）

定員：各20名

お申し込み：スポ人サイトからお申し込み

金額：3,240円（税込）

場所：野火止テニスクラブ

埼玉県新座市野火止1-13-10

## トレーナープロフィール **田中歩武** トレーナー

TPPトレーニングスタジオ代表

フィジカルトレーナーとしてトレーニングの普及活動や選手育成を行っフィジカルトレーナーとしてトレーニングの普及活動や選手育成を行っている。

過去に鈴木貴男・森田あゆみ・佐伯美穂・藤原里華・小畑沙織・山本育史など多くのアスリートの指導経験を持ち、現在は中国ナショナルチーム選手のトレーニングも担当。フィジカルトレーニングの普及に力を注いでいる。



お問い合わせ

スポ人運営事務局

渋谷区桜丘町3-24 カコー桜丘ビル4F  
（JR渋谷駅（南口）から国道246号線を渡り徒歩1分）

TEL:03-6455-0462