

育成トレーニング診断付き

能力開発トレーニング



トレーニングを基礎から学びたいジュニア選手 集まれ！！

トレーニング後に体力測定を行い、アプリ（有料）でご自身の必要なトレーニングメニューを見ることが可能になります。

開催日

11月23日（月祝）
17時～19時

会場

シーメンスクラブ
（神奈川県横浜市中区本牧十二天2-8）

定員

8名（14歳以下）

参加費

5,000円
（別途ネットエントリー手数料330円）

担当

仲地翔太郎コーチ（TPP）

テニス専門のトレーニング

テニス上達に必要な『目』と『脳』『反応する身体』を身につけるコーディネーショントレーニングを行います。

コート上で実践的なフットワークドリルなどを行いながら、身体のバランス、スピード、スタミナを総合的に分かりやすく進化させていきます。

育成トレーニング診断とは

バランスの良い体作りを目指す

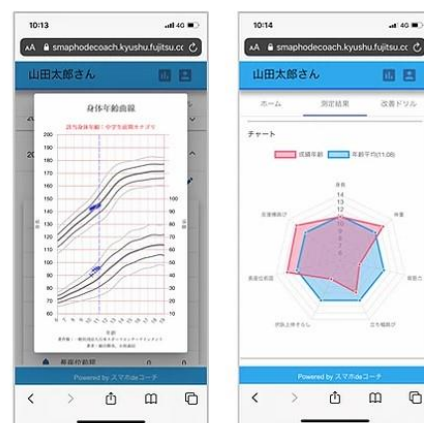
特定の競技を行っているといずれ体に偏りができます。この偏りは将来の競技上達にも影響を及ぼしますので、バランスのとれた体作りはとても重要になります。

①データに基づきお子様の体力、成長を把握

お子様の体力を把握するために、決められた種目の育成測定を定期的に行います。

そのデータは、スマホのアプリに登録して過去の体力との比較、身長・体重から割り出された身体年齢平均との比較をすることができます。

測定結果は、グラフとコメントでわかりやすく解説します。



②お子様の体力・身体年齢に応じたトレーニング

体力診断結果に基づき、お子様に合ったトレーニングプログラムを毎月配信していきます。どのようなトレーニングをしたらよいか、改善すべきカテゴリーに応じたトレーニングプログラムを実践することができます。

③育成に関わる測定→改善のサイクルをアプリですべてサポート

『育成トレーニング診断』は専用アプリで提供されます。測定データを継続的に入力することで、お子様の育成・成長を定点観測することができ、専門家の知見による改善ポイントが提供されます。お子様・親御様が同じデータを共有することで、感覚ではない、体系だった育成プログラムを実施していくアプリです。

体力測定は反復横跳びや上体そらしなど数項目を測定いたします。
当日会場にて、使用方法のご説明をさせていただきます。