

# 2016 テニスサービスマナー IN TOKYO

## テニスクラブ・スクール管理者指導講習会 ヨガから学ぶ運動パフォーマンス レッスンや自身のポテンシャルアップに 役立てよう！

皆さん 運動パフォーマンスの向上に必要なものとして何を連想されるでしょうか？  
筋力・筋肉の柔軟性・持久力・状況把握能力・集中力... 様々な事が思い当たります。

今回ご講演頂く(社)国際ホリスティックセラピー協会 はヨガや整体等の技能認定や、ホリスティック医学とセラピー業の普及・発展に努めており、各種スポーツに関連したフィジカルトレーニングも行っています。その中でもヨガの効果について考察しますと、姿勢調整、筋肉の柔軟性、体幹強化、腰痛解消、快眠、リラックス、集中力向上... などと枚挙にいとまが無く、フィジカル・メンタル面で多くのメリットが期待出来ます。今セミナー開催の趣旨として、ヨガの効果について以下の点に着目しました。

- 運動パフォーマンス低下や怪我に繋がる筋肉硬直を防止・解消する
- 「リラックスと集中力」を高めるヨガの呼吸法を学ぶ。
- 骨格・姿勢の歪みを正しスポーツのみならず一般生活にも良い影響を得られる。
- テニス事業の一環としてお客様に「ヨガ教室」を提供する事業所もあるのでは？

ヨガの効果について考察しますと、姿勢調整、筋肉の柔軟性、体幹強化、腰痛解消、快眠、リラックス、集中力向上... などと枚挙にいとまが無く、フィジカル・メンタル面で多くのメリットが期待出来ます。

今回のセミナーから知っているようで知らないヨガの実態を体験し、スクール生や自身のフィジカル・メンタルトレーニングへの効果の可能性や、今後の事業拡大として「ヨガ」との共存の可能性を感じ取り頂き今後の活動に役立てて頂きたく存じます。みなさまの参加をお待ち申し上げます。

会

東京都テニス事業協  
研修委員会

## 2016年2月29日 月曜日

会 場：レックインドアテニススクール上石神井  
東京都テニス事業協会





# 東京都テニス事業協会

## 2016 テニスサービスセミナー in Tokyo

ーテニスクラブ・スクール管理者指導者講習会ー

### 開催要項

- 主催 : 東京都テニス事業協会／公益社団法人日本テニス事業協会
- 主管 : 東京都テニス事業協会研修委員会
- 運営 : 2016 テニスサービスセミナーin Tokyo 実行委員会
  
- 日時 : 平成28年2月29日(月) 受付開始 12:30 開始時間 13:00
  
- 会場 : レックインドアテニススクール上石神井  
東京都練馬区上石神井4-11-9  
電話:03-5927-0909  
【会場のアクセス方法は、最終ページを参照して下さい。】
  
- 内容 : 講演 (社)国際ホリスティックセラピー協会 認定講師 佐藤 ゴウ  
「ヨガによる運動パフォーマンス向上の理論と実践」  
【理論】90分 と【実践】60分
  
- 対象 : 各地のテニス事業従事者及び業界関係者  
1. クラブオーナー・マネージャー・コーチ・フロント等  
2. スクール代表・マネージャー・コーチ・フロント等  
3. テニス関連事業従事者
  
- 募集人数 : 40名
  
- ポイント : 公益財団法人日本体育協会公認テニス指導者の方(①スポーツ指導員、②コーチ、  
③教師)は本セミナーにおいて、JTAならびにJPTAの研修ポイントを1ポイント取得  
④テニスプロデューサー(JTIA)更新ポイントの取得が出来ます。  
申込書に資格種類と登録No.をご記入下さい。
  
- 参加費用 : ①東京都テニス事業協会加盟クラブ／スクール お一人様／2,000円(懇親会費を含む)  
②日本テニス事業協会加盟クラブ／スクール お一人様／3,000円(懇親会費を含む)  
③日本テニス事業協会非加盟クラブ／スクール お一人様／4,000円(懇親会費を含む)
  
- 申込締切 : 平成28年2月26日(金) 申込締切日は厳守をお願いします。
  
- 申込先 : 東京都テニス事業協会事務局  
〒194-0212 東京都町田市小山町747 テニスピュアジュエ内  
TEL 042-785-3433 FAX 042-797-4482
  
- 申込方法 : 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、上記申込先まで郵送又はFAXにて  
お申込下さい。
  
- 振込先 : 参加費用は締切日までに下記口座にお振込みをお願いいたします。  
【振込先口座】 銀行名 : 横浜銀行 相模原駅前支店  
口座番号 : 普通口座No.1841563  
口座名 : 東京都テニス事業協会 事務局

■内容(予定)		
時間	会場	研修内容
12:30		受付開始
13:00		講演開始 (社)国際ホリスティックセラピー協会 認定ヨガインストラクター講師 佐藤 ゴウ様 <b>「ヨガによる運動パフォーマンス向上の理論」【約90分】</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ヨガの効果とは？</li> <li>2. 運動能力の向上とヨガの関係</li> <li>3. セルフメンテナンスにおける呼吸の重要性</li> <li>4. 集中力とメンタルトレーニングについての理解</li> </ol> </div>
14:30		講演終了
14:40		実演講演 (社)国際ホリスティックセラピー協会 認定ヨガインストラクター講師 佐藤 ゴウ様 認定ヨガインストラクター講師 藤田 真弓様 <b>実践 【約60分】</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本ポーズの実践とその効果の体験</li> <li>2. 呼吸法実践</li> <li>3. 簡単な瞑想体験</li> </ol> </div> 実演終了後 質疑応答
16:00		講演終了
16:20		懇親会開始
17:20		懇親会終了

※ 上記研修及び講演内容は、今後の打ち合わせにより変更も有ります。

## ■当日の注意事項

- 講演中は椅子と机のご用意がありません。オムニコート上に座っての講演になります。
- 実演講習時には運動しやすい服装・テニスシューズ等の運動靴をご用意下さい。  
また、ヨガ実演の際横たわりますので、大きめのバスタオル又はヨガマットをお持ち下さい。
- ヨガの実演は予想以上に汗をかきます。お着替えと水分補給をお忘れ無いよう願います。
- 動画撮影は実演講演のみ可能です。

# 2015 テニスサービスセミナー

## 講師プロフィール

### ○佐藤ゴウ (サトウゴウ)

IHTA理事

IHTA認定ヨガインストラクター講師

日本各地で行われるヨガイベントにもメイン講師として参加し、2015年アジア最大級のヨガイベント「横浜ヨガフェスタ2015」において収容人数最大のクラスを満員とする実績を持つ。

さらにヨガ専門誌や女性誌をはじめとするメディアへの掲載実績も多数。ヨガ指導者養成カリキュラムの監修。

コラムサイトへの掲載など活動は多岐。

ストリートダンサーとして、国内外のエンターティナーやアーティストの振付・バックダンサーを経験。

その後、ヨガに出逢い“見せる”だけではなく、自分の生き方をシンプルにするヨガの魅力に衝撃をうけ没頭する。

現在は、YMCメディカルトレーナズスクールにおいて、リラックスヨガ、ヴィンヤサヨガ、メディテーション（瞑想指導）、ヨガ哲学、心理学等のクラスも担当、心身の繊細な感覚を見つめる“心で感じるレッスン”を展開している。



取得ライセンス: RYT200

IHTA認定ヨガインストラクター1級 IHTA認定ヨガインストラクター2級

IHTA認定キッズヨガインストラクター

URL: <http://www.ymc-school.com/>

### ○藤田真弓 (フジタマユミ)

東京生まれ、法政大学法学部法律学科卒。

インテリアショップのディスプレイの仕事などを行っていた頃、オーバーワークによるストレスから体調を壊しがちな体質を改善したく、ヨガを始める。呼吸を大切にしながら行う動きにより心身のバランスもとれ、さらに、いつも頑張りすぎてしまう性格が身体に負担を与えていることに気づき、自分にやさしく、自分の身体にやさしく、ありのままの自分でいいという考えの素晴らしさ感動する。この素晴らしさをたくさんの人に伝えたいと思い、インストラクターになる。

現在は、YMCメディカルトレーナズスクール、ヒューマンアカデミーカルチャースクール、鎌倉、清澄白河庭園にてヨガレッスンをやっている。



IHTA認定ヨガインストラクター

JPAS認定アロマセラピスト

Leza Lowitsによる20時間Restorative yoga TT終了

# 会場アクセスガイド

## ○セミナー会場(レックインドアテニススクール上石神井)



### ■電車利用

西武新宿線「上石神井」駅下車 徒歩 5分 東京グリーンテニスクラブ隣り  
「西武新宿」駅より急行電車で約15分。「高田馬場」駅より約14分です。

### ■お車利用

専用駐車場をご利用下さい。ナビをご使用の場合は、住所「練馬区上石神井4-11-9」又は「東京グリーンテニスクラブ」を目的地に設定して下さい。  
※車でご来場の方はなるべく複数名でお乗り合わせでご来場下さい。



## ○懇親会会場(博多屋 上石神井店)

開始時間 16:50~17:50

アクセス レックインドア から 上石神井駅までの間 徒歩 3分

住所 練馬区上石神井1-12-13 ホワイトシャイン 1F

TEL 03-3929-7002







2016 テニスサービスセミナー in TOKYO

テニスクラブ・スクール管理者指導講習会

<参加申込書>

事業所名 (会社名)	<input type="checkbox"/> 東京都テニス事業協会 加盟会員 <input type="checkbox"/> 日本テニス事業協会 加盟会員 <input type="checkbox"/> 日本テニス事業協会 非加盟
所在地 〒	
TEL	FAX
振込人名	

1	フリガナ			男・女
	氏名	生年月日	年	月 日生
	役職	<input type="checkbox"/> 会員制クラブ経営者 <input type="checkbox"/> 会員制クラブ支配人・マネージャー <input type="checkbox"/> 会員制クラブコーチ <input type="checkbox"/> スクール経営者 <input type="checkbox"/> スクール支配人・マネージャー <input type="checkbox"/> スクールコーチ <input type="checkbox"/> フロントスタッフ <input type="checkbox"/> メーカー <input type="checkbox"/> その他		
	資格	登録 <input type="checkbox"/> JTA <input type="checkbox"/> JPTA <input type="checkbox"/> テニスプロデューサー   登録番号	TEL	
		自宅住所	〒	
	懇親会	<input type="checkbox"/> 参加	<input type="checkbox"/> 不参加	
2	フリガナ			男・女
	氏名	生年月日	年	月 日生
	役職	<input type="checkbox"/> 会員制クラブ経営者 <input type="checkbox"/> 会員制クラブ支配人・マネージャー <input type="checkbox"/> 会員制クラブコーチ <input type="checkbox"/> スクール経営者 <input type="checkbox"/> スクール支配人・マネージャー <input type="checkbox"/> スクールコーチ <input type="checkbox"/> フロントスタッフ <input type="checkbox"/> メーカー <input type="checkbox"/> その他		
	資格	登録 <input type="checkbox"/> JTA <input type="checkbox"/> JPTA <input type="checkbox"/> テニスプロデューサー   登録番号	TEL	
		自宅住所	〒	
	懇親会	<input type="checkbox"/> 参加	<input type="checkbox"/> 不参加	
参加者アンケート※セミナーに対しご質問がありましたらご記入願います。				

ファックス送付先: 東京都テニス事業協会事務局 FAX 042-797-4482  
テニスピュアジュエ内