

# 2022 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 テニスの為の体幹強化プログラム

テニスプレーヤーには効率の良い動きが求められます。皆様も普段からレッスンやトレーニングにおいて気を付けておられると思いますが、たくさんの技術練習やハードトレーニングをしてパフォーマンスを発揮する為には体幹(コア)がとても大事になります。

今回の講演内容であるコアコンディショニングでは「姿勢」と「動き」を重視し身体の軸である「コア」を安定・強化する事で美しい姿勢やスポーツでのハイパフォーマンスが実現するものであります。今回講演頂く一般財団法人スポーツアライアンス様では、お客様へのセルフコンディショニングの意識と知識の普及と共に、トレーニング効果と感動の共有を目指しておられます。

昨年に引き続き コアコンディショニングの講演となりますが 前回多くの方からご好評と再度の講演希望を頂きました。そこでより多くの方へ受講頂きたく 前回よりもう一步踏み込んだ内容で再度ご講演させて頂きます。

昨今のコロナ禍で 新たなウィルス感染への心配もあり 今回も 昨年同様オンラインで実施してまいります。

安全かつ効果的に体幹トレーニングを習得し、また実際に参加者同士互いのトレーニングを指導し合う事でお客様へのトレーニング指導と 自分自身への効果をご確認頂けることでしょう。

またコロナ禍における巣ごもり需要から SNSやユーチューブ等でWEBコンテンツを発信・検討される方にもとても御参考になることと存じます。

ご参加の皆様に関心を持って頂ければ幸いです。

東京都テニス事業協会  
研修委員会

# 2022年3月14日 月曜日

ZoomミーティングによるWEBセミナー



東京都テニス事業協会



東京都テニス事業協会

## 2022 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 : 2022テニスサービスセミナーin Tokyo 実行委員会
  
- 日 時 : 2022年3月14日(月) 受付開始 12:30 開始時間 13:00～16:00
  
- 開催形式 : Zoomミーティングによるオンライン配信
  
- 内 容 : 講 演 (一財)スポーツアライアンス 代表理事 脇阪 大陽 様  
テニスの為の体幹強化プログラム  
  
【講義60分+実技90分】150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 : 30名
  
- ポイント : 本セミナーは(公社)日本テニス事業協会テニスプロデューサー資格更新の対象となります。また(公社)日本プロテニス協会(JPTA)資格者の方はJPTAの研修ポイントを2ポイント取得できます。申込書に必ず資格種類と登録No.をご記入下さい。尚、JTAのポイントは対象外となります。
  
- 参加費用 : 

①東京都テニス事業協会 加盟会員	お一人様／3,000円
②日本テニス事業協会 加盟会員	お一人様／4,000円
④非加盟(JPTA)	お一人様／5,000円
③非加盟	お一人様／6,000円
  
- 申込締切 : 2022年3月7日(月) 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  
〒157-0071 東京都世田谷区千歳台2-14-7 コスモテニスカレッジ内  
TEL:03-5429-8660 FAX:03-3484-0721
  
- 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にてご送付下さい。尚、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。参加費入金確認後、記載されたメールアドレスにZoomミーティング当日参加用URLアドレスと非常用連絡先をメール送付します。当日は送付されたアドレスをクリックして参加して下さい。ご登録後、当日前にミーティング参加に関する確認メールが届きます。
  
- 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 : 三菱UFJ銀行 成城支店  
口座番号 : 普通口座 No.0234301  
口座名 : 東京都テニス事業協会 事務局

## ■内容(予定)

時間	研修内容
12:30	受付開始
13:00	講演開始 (一財)日本コアコンディショニング協会 脇阪 大陽 様 ○ 講義:テニスの為の体幹強化プログラム  1. 体幹とは  2. テニスに必要な筋肉と身体の使い方
14:00	休憩開始
14:10	休憩終了 ○ 実技:テニスの為の体幹強化プログラム  1. 関節可動域と柔軟性向上のためのエクササイズ  2. 筋力向上のためのトレーニング  3. 身体の連動性を高めるトレーニング
15:40	体験終了／振り返り
15:45	講演終了／最後のまとめ

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。

## ■当日のお願い

### 【準備するもの】

- ・ パソコン、タブレット、スマートフォン いずれか  
※画面がみやすいようPCを強く推奨します。
- ・ 筆記用具
- ・ 動きやすい服装
- ・ タオル
- ・ 水分

### 【受講環境】

- ・ 運動が可能なスペースを確保してください。(ラジオ体操が可能な程度のスペース)
- ・ デバイスの画面に全身が映るよう設定してください。

### 【注意事項】

- ・ 参加者側の通信環境で通信が途切れた場合、各自速やかに復帰頂く様お願いします。  
※復帰に問題がある場合の当日連絡先は、振込確認後のメールにてお知らせします。
- ・ 当日のプログラムの動画・画像撮影は堅くお断り致します。

# 2022 テニスサーブセミナー

## 講師プロフィール

○脇阪 大陽（ワキサカ タイヒ）

生年月日 1987年12月

出身地 和歌山県

一般財団法人スポーツアライアンス代表理事

<https://sports-alliance.jp/>

JCCAマスタートレーナー・A級講師

<http://jcca-net.com/>

国士舘大学講師



パーソナルトレーナー歴14年。

国際大会で活躍するアスリートから92歳まで様々な年代のクライアントに対応。現在はスポーツの現場では国士舘大学にてアスリート達にトレーニングやコンディショニングの講義や直接の指導に携わる。

また一般財団法人スポーツアライアンスを設立し、世界レベルで運動指導者の育成プログラムの構築やトレーナーや指導者のキャリア支援を実施している。

**2022 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"/> 両協会非加盟会員・その他
所在地 〒	
TEL	FAX
振込人名	

1	フリガナ			男・女	
	氏名				
	当日連絡先	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"/> JPTA <input type="checkbox"/> テニスプロデューサー   登録番号	TEL		
	自宅住所	〒			
	メールアドレス				
2	フリガナ			男・女	
	氏名				
	当日連絡先	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"/> JPTA <input type="checkbox"/> テニスプロデューサー   登録番号	TEL		
	自宅住所	〒			
	メールアドレス				
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。					

※メールアドレス・当日連絡先が受講の際必要です。必ずご記載ください。

ファックス送付先： 東京都テニス事業協会事務局 FAX 03-3484-0721  
コスモテニスカレッジ内

## 【参加の流れ】

1. 参加申込用紙に必要事項を記入し、TTIA事務局03-3484-0721へFAXを入れてください。



2. 開催要項に記載されている参加費用を【振込先口座】へ銀行振り込みしてください。



3. 参加費入金確認後、申込用紙に記載されたメールアドレスにZoomミーティング当日参加用アドレスをメールにて送付いたします。送付されたアドレスは当日までご利用出来ません。



**\*「 ttia@outlook.jp 」からのメールを受信出来るように設定をお願いします。**

5. Zoomミーティングに初めて参加される方は、当日参加時に使用する端末(PC、Mac、iPad、iPhone、Android デバイスから参加できます)へ事前にZoomアプリ(最新バージョンを推奨)をインストールしてください。

6. セミナー開催の前日迄にリマインダー(確認)メールを送信いたします。リマインダーメールが届かない方はTTIA事務局までお問い合わせください。



7. セミナー当日開催時間(5分~10分前)になりましたらZoomミーティングにご参加ください。  
登録確認メールもしくはリマインダーメールに記載されている「[ここをクリックして参加](#)」からご参加ください。