

第2回 コンディショニングトレーニングイベント

肩甲骨を使ってサーブを簡単に打てるようにしましょう！

前回の骨盤に引き続きコンディショニングトレーニングを、アサーナの森崎トレーナーをお招きし、肩甲骨を意識したサーブの打ち方を指導して頂きます。

事前打ち合わせしましたが、目からうろこでなんか打てるようになる気がします！

<こんな方におすすめ>

- ・サーブのスピードが出ない
- ・打点が低い
- ・体が開いてしまう
- など

日程：2018年7月29日 日曜日

時間：ジュニア 14:30~16:30（選手コース JC/JA/JT）

おとな 17:00~19:00（全クラス）

料金：3,000円（税込）

会場：every テニスクラブ

<内容>

1. 自分のサーブの確認
2. 内転による肩甲骨の動かし方のイメージを作る
肘の位置が低いと肩甲骨を使うことができません。肩甲骨に力がかかっていることを確認しそれをサーブに取り入れてます。
3. 利き手と反対側の肩の開きを抑えてねじるイメージを作る
からだが楽な方向に開いてしまうと力が逃げてしまいます。開かないようにする練習を行いサーブに取り入れます。
4. 肩甲骨を使い・体の開きを抑えたサーブの完成

アサーナ

森崎雅之トレーナー

からだの使い方を覚えて、楽に鋭い
ボールが打てるようにアドバイスします。



岡山県代表フットサルチームトレーナー

ファジアーノ元日本代表選手専属トレーナー

岡山理科大学附属高校硬式野球部アドバイザー

玉野光南高校春高バレー帯同

※雨天の場合は、中止とします。

< アサーナ >

〒700-0822 岡山市北区表町2丁目2-52 Tel: 086-224-3600

<http://asa-na.com/>