

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8月26日 日曜日（7月29日台風により延期）

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/>