

平成27年度競技力向上サポート講習会

1. 主催 沖縄県テニス協会スポーツ医・科学委員会
2. 趣旨 本県テニス競技力向上の一環として、スポーツ医・科学の立場から選手の競技力向上と、保護者指導者の資質向上を目指す。
3. 対象 (1) 中・高校テニス部顧問、部員、テニス部コーチ
(※中・高生徒の参加は一校男子2名、女子2名まで)
(2) テニス指導員、一般テニスコーチ
(3) その他テニスに関心のある一般の方
4. 場所 県立武道館研修室もしくは会議室
5. 時間 受付 9:15～
講習会 9:30～11:00(90分)
6. 参加料 1回の講習会につき500円(当日徴収)
7. 申し込み 沖縄県テニス協会
必要事項(氏名、所属、連絡先電話番号)を明記し、
メールota2000@dream.ocn.ne.jp 又はFAX 098-858-8683 に
申し込み期限までにお申し込み下さい。
8. 内容

◎ 第4回 サポート講習会

- ・ 期日 2015年 7月12日(日)
- ・ 時間 9:30～11:00
- ・ 場所 県立武道館 2階研修室
- ・ 内容 フィジカルサポート2
「ケガの予防とケガからの復帰のためのトレーニング」
- ・ 講師 安田 知子(公認フィジカルトレーナー)

☆申し込み期限 2015年 7月6日(月)16時まで

9. 問合せ 沖縄県テニス協会事務局 098-858-9120
(月～金 11:00～16:00)

10. 年間計画（内容は変更する場合があります）

I メンタルサポート

1	感情コントロールトレーニング (動機づけ・目標設定も含めて)	③	6月28日	2F 研修室
2	1) 緊張からの克服 ～リラックスと奮起の方法～	⑤	8月16日	2F 研修室
	2) ポジティブシンキング(積極的思考法)			
	3) 試合に対する心理的な準備について			
3	1) 集中力の使い方(注意集中技法)	⑦	9月20日	2F 研修室
	2) イメージトレーニング			
	3) 丹田(センタリング)			

II フィジカルサポート

1	テニスに勝つために知っておきたいこと ～コンディショニングと身体の使い方～	①	5月10日	2F 研修室
2	ケガの予防と ケガからの復帰のためのトレーニング	④	7月12日	2F 研修室

III 栄養サポート

1	1) テニスプレイヤーの食事(栄養・水分)	②	5月17日	2F 研修室
	2) 試合で力を発揮するための食事 ～大会前・大会中・大会後の食事管理～			
2	1) 筋力アップと体重管理の食事	⑥	8月23日	1F 会議室
	2) 成長期に必要な栄養 (貧血を予防するための食事も含めて)			