

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2階研修室もしくは1階会議室
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5回 サポート講習会

- ・期日 2015年 8月16日(日)
- ・時間 9:30～11:00
- ・場所 県立武道館 2階研修室
- ・内容 メンタルサポート2

「セルフトーク ～自分の言葉を見方にする!～」

- ・講師 石垣 愛一郎(メンタルトレーニングコーチ)

☆申し込み期限 2015年 8月10日(月)16時まで

★当日は駐車場がかなり混み合います。ご注意ください。

◎ 第6回 サポート講習会

- ・期日 2015年 8月23日(日)
- ・時間 9:30～11:00
- ・場所 県立武道館 1階会議室
- ・内容 栄養サポート2

1)「筋力アップ・体重管理(減量・増量)の食事」

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)」

- ・講師 大城 ちか子(公認スポーツ栄養士)

☆申し込み期限 2015年 8月17日(月)16時まで

★当日は駐車場が混み合います。ご注意ください。

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)			