

☆無料☆ 一関市体育協会テニスセミナー



[目的]

ラリーを通してテニスの楽しさ、難しさ、ハードさを体験するとともに、健康な体づくり、それぞれの年齢に対応した運動能力の発現を目的とするコンディショニング・プログラムを取り入れた内容のテニスセミナーです。

ジュニアから熟練者、指導者まで多数のご参加をお待ちしております。

[主催]一関市体育協会

[共催]一関市教育委員会

[日時] 平成22年11月7日(日)

午前の部 10:00~12:00 (指導者及びテニス経験者対象)

午後の部 13:00~15:00 (ジュニア、テニス愛好家、初心者対象)

[場所] 一関運動公園テニスコート

[定員] 先着100名 ※参加は無料です。

[講師] 修造チャレンジコンディショニング担当 佐藤雅弘氏

[お願い] テニスラケット、テニスシューズを持参してください。

※申込・問合せ 一関市総合体育館 31-3111

※申込開始 平成22年10月1日（金）

一関市体育協会テニスセミナー

〔目的〕

ラリーを通してテニスの楽しさ、難しさ、ハードさを体験するとともに、健康な体づくり、それぞれの年齢に対応した運動能力の発現を目的とするコンディショニング・プログラムを取り入れたテニスセミナーを企画しています。

テニスの初心者から熟練者まで多数のご参加お待ちしております。

〔日時〕 平成22年11月7日（日）

10:00～12:00（指導者及びテニス経験者対象）

13:00～15:00（ジュニア、テニス愛好家、初心者対象）

〔場所〕

コート：一関運動公園テニスコート

〔定員〕 100名（参加料は無料です。）

〔講師〕

JAM プランニング代表

修造チャレンジコンディショニング担当 佐藤雅弘氏

JAM Tennis Academy Staff

※ 参加者は、運動しやすい服装で参加し、テニスシューズ、テニスラケットを持参してください。

申込・問合せ先 一関市総合体育館 TEL 0191-31-3111

<内 容>

時間：10時～12時 対象：指導者講習会

時間：13時～15時 対象：一般愛好家、指導者、ジュニア

初心者大歓迎

午前中：10～12時の指導者講習会で、目的別の最新ドリルの紹介やウォーミング・アップを含むコンディショニング・トレーニングを組み入れた指導法の実践を行い、

午後のテニス愛好家、ジュニア等のコーチ役になってもらい、午前中の受講したことを実践する。

