

# 2018年 関西ブロック テニスセミナー

主催 新日本スポーツ連盟 全国テニス協会(関西ブロック)  
 主管 新日本スポーツ連盟大阪テニス協会

テニスの上達にあたっては、とりわけテニスの技術面に重きを置きがちですが、精神面や身体・体力面におけるテニスへの取り組み方も大切な一面であります。また、テニスのルールをはっきりと知っておくことは、自信をもって試合を進める1つの要素にもなります。

本セミナーを受講し、一日を通してテニスに親しんで頂ければと思います。オンコートでの実技講習は勿論の事ですが、トレーニング理論やテニスのマナー・ルールの講義を通して、さらなるテニスの質の向上につながることを存じます。

是非この機会に皆様のご参加を心よりお待ちしております！

日時 2018年3月18日(日)  
 ※ 大阪市立千島体育館に、**午前8時45分**にお集まり下さい。

会場 大阪市立千島体育館  
 大阪市大正区千島2-7-93 TEL.06-6553-7800  
 JR又は地下鉄大正駅より市バス大正区役所前下車  
 駐車場は有りませんので、車でのお越しはお控え下さい。

内容

- ・スポーツ医学  
 プレーヤーのパフォーマンス能力の向上や故障のない健康な身体を維持する方法などを紹介いたします。
- ・テニスのマナー・ルール  
 国際公認審判員の方の日頃の経験から、ルールの解釈、コート上でのトラブル処理、選手としての必要な知識(マナー)などをお伝えいたします。
- ・レベルアップの為の実技講習  
 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、メンタルを基本にした科学的なテニス理論も踏まえ、レベルアップを目指します。

講師(予定) トータル・テニス・プランニング代表(プロテニスコーチ) 戸村 基貴  
 日本体育協会公認スポーツドクター・箕面市立病院整形外科 上田 譲  
 国際公認審判員 藪野 容子

参加費 ￥5,000(連盟内) ￥8,000(連盟外)

参加対象 テニスをされている方はどなたでも。「テニスは初めて」という方も大歓迎。

定員 20名

## 日程・内容(予定)

3月18日(日)	8:45	受付開始【千島体育館】
	9:00	開会式
	9:10	実技1
	11:00	昼食・休憩
	12:00	実技2
	14:00	休憩
	14:20	講座1 (スポーツ医学)
	16:00	休憩
	16:20	講座2 (マナー・ルール)
18:00	終了	

講座	講義内容 (コース)
1	スポーツ医学
2	テニスのマナー・ルール
実技1	レベルアップの為の実技講習
実技2	レベルアップの為の実技講習

申込締切 **3月2日(金) 必着**

申込方法 申込用紙に記入の上、参加費を

<郵便振替> 00940-4-16544  
 口座名 「スポーツ連盟大阪テニス協会」へ

お振込後、振込受領書(控可)を添えて、下記までFAX又は普通郵便にてお申込下さい。

〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央1-16-15 三双ビル2F  
 新日本スポーツ連盟大阪テニス協会内  
 関西ブロックテニスセミナー 宛  
 TEL. 06-6945-7676(平日12~17時迄) FAX. 06-6942-4753

'18新日本スポーツ連盟 関西ブロックテニスセミナー 申込用紙 2018. 3. 18

氏名	フリガナ	性別 男・女 ( 歳)	都道府県名 (クラブ名)
		テニス歴 年	
住所	〒	電話(携帯可)	
		FAX	
		e-mail	