

第2回テニス・メディカル、トレーニングセミナー

『3D(三次元)振動マシン PowerPlate体験』
ラファエル・ナダル トレーニングで使用

皆さんお待たせしました！！前回のメディカル・トレーニングセミナーでナダルが使用している話題になりましたパワープレート3D(三次元)振動マシンが1日だけの限定体験、いつもお世話になっております中田研先生の講義のもとに実際トレーニングをしていくとどのような変化があるかを皆さん自身体験され感じていただければと考えております。

今回は、肩、肩甲骨回りが効果が出易いとお聞きしましたので一般のスクール生、テニス愛好家の皆様にも必見です。パワープレートの解説、成果について、パワープレート会社トレーナー(水田 智子氏)と中田先生から講義を頂きます。

皆様も耳にした事があると思いますが、「パーソナルトレーニング」「パーソナルケア」流行しておりますが皆様自身が自分の体の構造、仕組みをしていかなければ自分自身にあった本当のトレーニング、ケアが出来ないと思います。是非この機会に興味を抱いて本当の健康を目指し、生涯スポーツに繋がればと提案します。

記

日時	平成22年9月19日(日) 15:00~
場所	サウスリートミズノテニススクールクラブハウス内 西宮市樋之池町9-12 TEL 0798-71-0706
交通	【阪急神戸線】夙川駅より乗換え、甲陽園線苦楽園口より徒歩10分 【JR神戸線】芦屋駅より、バス10分~15分(樋の池公園前)下車
主催	(株)エム・エス・テニスカレッジ
講師	中田研: 《大阪大学大学院医学系研究科整形外科講師》 日本テニス協会 トーナメント委員会委員、強化本部ナショナルチームTSS 日本オリンピック委員会 強化スタッフ 日本アンチドーピング機構、ドーピングコントロールオフィサー(DOC) 関西テニス協会 スポーツ医科学委員会(副委員長) 体協アスレティックトレーナー関西連絡協議会 顧問 阪神タイガースチームドクター(2006-)
機材紹介	「PowerPlate」 パワープレートは1999年にオランダで開発され、欧米のトップアスリートやNASAでのトレーニングをはじめ、医療機関でのリハビリテーションの促進など、幅広い施設で活用されている。 日本ではJリーグ・鹿島アントラーズ、又、最近盛り上がりましたワールドカップでは日本代表が4台南アフリカまで持ち込みました。 パワープレートは上下、前後、左右の三次元に振動しこれが1秒に25回~50回、小刻みに振れる事で、筋肉の収縮を活性化し、血液循環を促進します。 筋力訓練、柔軟性向上、バランス能力向上効果があり、ウォーミングアップにも有効です。
受講料	525円(税込み)
参加対象	シニア、一般、ジュニア、興味のある方すべてが対象です。
申込方法	1、Eメールによる申込み サウスリートミズノテニススクールEメールアドレス sausalito@air.ocn.ne.jp あてにお申込ください 貴アドレスを登録致しまして、以降のセミナー等のご案内をメールにてお送り申し上げます ※【利用目的】 22年9月19日(日)メディカル、トレーニングセミナーに関する必要事項の諸連絡や各種スクールイベント、当施設主催大会、協力会社主催大会情報等のご連絡を目的といたします。 2、申込み項目 ・名前 ・生年月日 ・住所、電話番号をお書きの上メールにて送ってください。 3、電話での申込み 電話番号0798-71-0706 ☆メール同様申込み項目をお聞きますので宜しくお願い致します。
定員	30名 先着順に受付、定員になり次第締め切ります。 締め切り9月18日(土)

※ 駐車場に限りがありますので、出来るだけ乗合等のご協力の程お願い申し上げます。

タイムスケジュール

15:00~	パワープレート解説・・・パワープレート会社トレーナー(水田 智子氏)
15:15~	講義・・・パワープレートの効果、トレーニング方法等 (中田研先生)
15:45~	パワープレートを体験。(トレーニング、ストレッチ、ウォーミングアップ)