

2022 テニスサービスセミナー 開催報告書

■開催日：令和4年3月14日（月） 13時～15時40分

■開催：ZOOM形式によるオンライン講演

■参加者：16名

■報告

今年度のテニスサービスセミナーは、昨年に引き続き（一社）日本コアコンディニング協会（以下JCCA）から 脇坂 大陽講師をお迎えしてセミナーを開催しました。

今回のセミナー開催にあたり現在も続くコロナ禍の中、感染拡大防止の為 今回もZOOMによるオンライン形式での開催になりました。

当日は「テニスの為の体幹強化プログラム」をテーマに座学・実技講演を実施。参加者は各自別々にPCやタブレット・スマホを用いて受講しました。座学は各自がモニター越しに受講、実技もブレイクアウトルームを用いたグループワークを実施、全体的に円滑に進みました。

講演内容は 座学ではテニスで使用する体幹（同体部分）筋肉を図解に沿って解説、ストレッチの重要性やケガ防止（腰痛・インスプリント等）について丁寧に講演頂きました。

実技研修では 座学内容に沿って体幹筋肉、特にテニスに影響のある内転筋・肩甲骨周りのローテーターカフ・股関節周り等を重点としたストレッチ運動を 各ブレイクアウトルーム内にて各自交互に実践しました。

講演終了後の質問では猫背やテニス肘への対処回答も充実した研修になりました。

【テニスサービスセミナーの様子】



TTIA 研修委員長 野田良雄