



狛江インドア ATP・Passion Sports Training テニスコンディショニングアカデミー

このたびテニスに適したトレーニングプログラムを企画致しました。体力向上は勿論ですが怪我防止のためのトレーニングを徹底的に取り入れ、選手のパフォーマンスをさらに上げられるようにお手伝いしたいと思います。

やる気のある選手是非一緒にトレーニングやりませんか？

1. 対象

- 小学校 5 年生～
- 各クラス定員 6 名まで

2. 内容

- 週 1 回のグループトレーニング
- 年 2-3 回の運動能力テストの実施
- 個人別プログラムの作成、指導
- パーソナルトレーニング指導

3. スケジュール

土曜日

- **A-** 小学 5 & 6 年生 12 時～13 時
- **B-** 中学 1 & 2 年生 13 時 15 分～14 時 30 分

日曜日

- **C-** 中学 3 & 高校 1 年生 13 時 15 分～14 時 30 分
- **D-** 高 2 以上（大学生要相談）15 時～16 時 15 分

実施予定日：

6 月：土曜日 8 日・15 日・22 日・29 日

日曜日 9 日・16 日・23 日・30 日

7 月：土曜日 6 日・20 日・27 日

日曜日 7 日・21 日・28 日

4. 費用

チケット制：21,000 円/5 枚単位

体力測定・FMS テスト：¥5,250

5. 場所

- 狛江インドアテニススクールアウトドアコート・インドアコート
- 狛江体育館
- その他

トレーナープロフィール

武井敦彦

ネバタ州立大学ラスベガス校スポーツ障害マネジメント学部卒

トレーナー経歴

MLB テキサスレンジャース傘下マイナーチーム

MLB アリゾナダイヤモンドバックス傘下マイナーチーム

日本トップジュニアテニス選手

日本代表ビーチサッカー選手

横浜 DeNA ベイスターズ

資格

National Athletic Trainer's Associations 公認アスレチックトレーナー (ATC)

National Academy of Sports Medicine 公認パフォーマンス向上スペシャリスト(PES)

National Academy of Sports Medicine 公認機能改善スペシャリスト (CES)

アメリカ心臓協会公認 CPR / AED プロバイダー

受賞

2007 年 MLB マイナーリーグ(パイオニアリーグ)ベストトレーナー賞