

第5回4スタンス理論卓球セミナー

4スタンス理論でレシーブを極める(理論編)

(選手、指導者対象で実技も行います)

主催 コンパスクラブ神戸

日 程

令和6年 6月16日(日) 甲南 TT スタジオ2階 10時~13時

講 師

坂本優一(4スタンス理論マスター級トレーナー、スポーツ整体ボディケアセラピスト®)

1993年生まれ 京都府出身

骨理学(4スタンス理論)について大学での研究や学会発表をしています。

各種プロスポーツ選手やパラ選手、卓球インハイ・インカレ選手の強化トレーニング、音楽家のみなさまのコンディショニング指導などを担当しています。

対 象(選手、指導者)

- ・レシーブミスが原因で負けてしまう方
- ・レシーブが課題なのは分かっている、何を注意して練習して良いか分からない方
- ・レシーブ練習ではできるのに、試合本番ではミスを連発してしまう方
- ・レシーブの課題に対する指導方法が分からない方

内 容(レシーブについて深掘りします)

- (1)身体の準備①(5ポイント理論について、全員に当てはまる共通事項について)
- (2)身体の準備②(4スタンス理論、タイプ別に分かれる個性について)
- (3)体幹主導で動き、レシーブ技術に繋げるために必要なことは
- (4)レシーブの姿勢について(5ポイント理論、4スタンス理論)
- (5)レシーブ技術について(台上レシーブ、台外レシーブ、対ハーフロングのレシーブ)

定 員 先着16名

参加料 6,000円(学生) 7,000円(社会人、指導者)

(注)午後の実技編とセットで受講される方は学生、社会人共に10,000円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、卓球ラケット

申込先

コンパスクラブ神戸 岡部(090-3491-1535)まで、電話または Facebook、インスタグラム、XのDM、ラインでお願い致します。

その他 傷害保険は各自ご加入ください

(レッスン中の事故等につきましては、一切その責任を負いかねませんのでご了承下さい)