



故障知らずの

テニスプレーヤーになるための講座

「生涯現役でテニスを楽しみたい！」でも「最近、ヒザや腰、肩が・・・」というテニスプレーヤーのみなさん。コートでラケット・ボールを使う前の「カラダのケア」と日々のトレーニング方法をご紹介します。今からでも間にあう身体づくり、身体ケアを学びましょう！

【開催日時】 ①平成23年10月22日(土) ②10月29日(土) ③10月30日(日)

※全3回 1 コース。内容は各日ごとに異なります。

開講時間:10時~12時 会場:日産スタジアム内 会議室

※テニスコートでのレッスンはありません

プロテニスプレーヤー 吉田友佳さん
によるトレーニング方法やテニスの裏話、ワンポイントアドバイスが聞ける！



吉田友佳プロ

※詳細は裏面参照

スポーツドクター赤池医師による
テニスプレーヤーに多い慢性的なケガの症例や予防法を学べる！

TeamYUKA で活躍中のアスレティックトレーナーによるカラダづくりやストレッチングなどを実践！

今後開講予定の講座です！

開催月 (予定)	プログラム	概要	会場(予定)	対象/参加費
11月中旬	プロカメラマンから学ぶ！ デジカメ活用講座 [全3回] 協力:カメラメーカー(予定)	○プロカメラマンによる、知っ得撮影技術紹介！ ○カメラマンとスポーツシーンを撮る！ 実践と講師によるワンポイントアドバイス(横浜F・マリノスゲームでの実践を予定)	○日産スタジアム内会議室 ○新横浜公園	高校生以上 男女 15人 ¥10,000
12月 平日 夜 ※最終日は日産スタジアムの芝生で！	現役サッカープレーヤーで 在り続けるための講座 [全3回] 協力:横浜マリノス	○「サッカーの正しい知識・戦術を学ぼう！」アタマのトレーニング ○横浜F・マリノスのコーチによる、オトナのサッカーテクニカル+フィジカル講座！	○日産スタジアム内会議室 ○しんよこフットボールパーク ○日産スタジアム	30歳以上 男女 30人 ¥10,000
1月 平日 夜	今からランニングを始めるための 基礎講座 [全3回] 協力:NSAA・ゼビオ	ONSAA(日産スタジアム・アスレティクス・アカデミー)講師による、「無理なく走る」ための基礎知識紹介！ ○シューズ選び・ランニングギアの紹介とお試しランニング！	○日産スタジアム内会議室 ○XSPOT ○新横浜公園	高校生以上 男女 30人 ¥5,000

【対象・定員】

30歳以上の 男女 30人 ※先着順。定員になり次第締め切り



NISSAN
STADIUM

【参加料】

6,000円(全3回) ※保険料含む

【プログラム内容】

- ①プロプレーヤーの身体ケア(自分の体を見直そう!)
【講師:吉田友佳プロ】
- ②知っておきたいプレーヤーのケガ(ケガを予防するためには?)
【講師:赤池医師】
- ③まずはセルフチェック!(これで安心ウォーミングアップ・クーリングダウン)
【講師:金子トレーナー】

【申込方法】

★申し込みは、日産スタジアムホームページ 申込みフォーム(パソコンまたはモバイル)のみで受け付けます。 <http://www.nissan-stadium.jp/>
締切日、誤送信にご注意ください。 ※先着順で締め切らせていただきます。

☆申込先 「マンスリー講座・テニス」係
☆申込開始 10月5日(水)15時～ ☆申込締切 10月19日(水)12時
☆問い合わせ先 〒222-0036 横浜市港北区小机町3300 日産スタジアム
事業課「マンスリー講座・テニス」係 TEL045-477-5008

【講師プロフィール】

吉田 友佳 プロ / 日本テニス協会常務理事直轄国際委員/普及・指導本部スポーツ環境委員/Team YUKA代表



横浜市出身。テニス歴は7歳から。

主な戦績/全日本選手権 単優勝(2003年)/複優勝(1997,2003年)

フェドカップ 1998-2002,04年出場/シングルス3勝5敗、ダブルス6勝1敗

4大大会シングルス本戦 全豪(1995,97-99年/最高2回戦)、全仏(1997,98年/最高2回戦)、ウィンブルドン(1997,98,2000年/最高2回戦)、全米(1997,98年/最高2回戦)

赤池 敦 氏 / 横浜市スポーツ医科学センター整形外科医



岐阜大学医学部卒。

岐阜大学医学部附属病院、博愛会病院、彦根市立病院等を経て横浜市スポーツ医科学センター整形診療科に勤務。

医学博士、日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科専門医、米国ストレングス&コンディショニング協会(NSCA)認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト、日本テニス協会強化本部スタッフ(メディカル)、日本整形外科学会認定スポーツドクター

金子 和宏 氏 / アスレティックトレーナー 日本体育協会公認アスレティックトレーナー



あん摩・マッサージ指圧師・鍼師・灸師

Team YUKAフィジカルコーチ兼アスレティックトレーナー

YONEX VAMOS・Jフィジカルコーチ