

## 前橋市テニス協会主催 フィジカルトレーニング講習会

### 【開催理由】

勝つためのフィジカルトレーニング ～実戦で動ける体づくり～ によりテニスコート内での動作向上に役立てて頂ければと思っています。

### 【開催要項】

・開催日時：2023年10月7日（土）9:30～11:30（集合時間 9:00）

☆雨天の場合、前橋総合運動公園アリーナにて開催いたします。

・講師：TPP Training Studio トレーナー (<https://tpp-gym.jp/>)

※TPP は、スポーツ選手やスポーツ愛好家に、フットワークと体力の強化を専門に指導しています。

近年、広く一般に「フィジカルトレーニング」の重要性が認識され始めています。ただ、必ずしも目標とするパフォーマンスにはつながっておらず、様々な視点から複合的にトレーニングを考える必要があります。

プロアスリートが行っているトレーニングは、専門家が計画を立てて行うことで目標とするパフォーマンスに繋がっています。TPP ではプロアスリートを30年以上直接指導してきた実績をもとに、理論に基づいた正しいプラン・プログラムの立案と実施を行い、目標とするパフォーマンスに繋がっています。

TPP トレーニングスタジオとは、まさに皆さんのスポーツにおける自己実現を達成するためのサポートをしているトレーニングスタジオなのです。

・開催場所：前橋総合運動公園テニスコート(砂入り人工芝) オムニコート

雨天時は前橋総合運動公園アリーナにて

・参加費用：2,500円（当日払い）

※キャンセルは10月5日までに問い合わせ先まで連絡をお願いします。

・参加資格：特になし。テニス未経験者でもOK。

・エントリー方法：ネットエントリー。以下のアドレスよりエントリーください。

<https://forms.gle/HevXPuDz87kTviqCA>

・申込締切：2023年10月5日(木)※参加希望者多数の場合は期日前に締め切る可能性があります。

・問い合わせ先：[mta@maebashi-tennis.jp](mailto:mta@maebashi-tennis.jp)