

清水智巳のフットワーク講座

あなたのフットワークは正しいと自信を持って言えますか？

テニスのフットワークは、身体の使い方を覚えるだけで、劇的に変わります！
フットワークを強化したいと考えていらっしゃる方のご参加お待ちしております。

【講座内容】

社会人向けのフットワーク講座を行います。
コンセプトは「**コートの中は走らない！？**」です。

- ①重心の所在
- ②動きやすい体制
- ③動き出し方
- ④身体(重心)のずらし方

の4点のフットワーク講座を行います。

フットワークは、軽視されがちですが、テニスの中で一番重要と言っても過言ではありません。
動き出しが早ければ、今まで届かなかった球にも手が届きます。
スプリットステップがきちんと行えれば、余裕を持って準備を行う事ができます。
この機会にフットワークを改善しましょう！！

【参加費】

3,000 円

【定員】

6 名

【備考】

講座終了後、清水トレーナーへの質問コーナーが1時間程度あります。

【清水智巳プロフィール】



2004年～**埼玉県国体チーム専属トレーナー**

2006年～**実業団 川口市役所チームのトレーナー**

2009年～**実業団 日本郵政チームのトレーナー**

1969年11月24日生まれ AB型

中学時代は軟式テニス部、高校で硬式テニスに転向。

大学時代は空手、テニスクラブにてテニスコーチのアルバイト。

ミナミスポーツに入社。

退職後、清水整体療術所を開業。

榊原忠雄氏が主催するアルファテニスクラブで、コンディショニングトレーナーに就任。

伊奈学園総合高等学校のトレーナーとして3年間活動。

伊奈学園は、全国選拔出場、インターハイ出場

2004年より埼玉県国体チーム専属トレーナーとして活動。

2006年より実業団 川口市役所チームのトレーナーも兼務。

2009年より実業団 日本郵政チームのトレーナーも兼務し、日本リーグに帯同。

アクロス戸田インドアテニスクラブにて、ジュニアチームのフィジカルの強化指導とケアを担当。

ケガをしない身体作りを目指し、過去にやってきた様々なスポーツや格闘技の良いところを抽出し、独自のトレーニング法やフットワークの方法を指導しています。