

# テニスのためのコンディショニング

～効果的な体力トレーニングとプログラムデザイン～

## ブックレット+CD-ROMで全トレーニングを解説、オリジナルメニューを作成できる!!

Windows版CD-ROM付属  
標準価格2,500円(税込)

### 全200種類以上のトレーニングを収録!

- トレーニング別一覧機能では200種類以上におよぶトレーニングビデオを再生できます。
- トレーニング時に意識すると効果的な筋肉部位を**人体図の部位が光る**ことでナビゲートします。
- ビデオ画面では、画面の最大化機能、スロー再生機能など、解説書だけではわかりにくい動作をじっくりとご覧いただけます。
- トレーニングのポイントを解説したワンポイント解説で、画面をみながらポイントが理解できます。
- トレーニングは系列別にわかれており、各トレーニングを体系的に把握することができます。

### 収録されたトレーニングを組み合わせてオリジナルトレーニングメニューが作成できる!

- 週間トレーニング機能では、収録された200種類以上のトレーニングの中から週間パターン表を参考にしながら、**曜日ごとのトレーニングを組み立てていく**ことができます。
- 作成したトレーニングの順番でビデオを連続再生することができます。
- 作成したトレーニングはファイルへ保存することができます。保存したファイルは必要なときに読み込んで表示し、ビデオ再生することができます。
- 各トレーニングのビデオはすべてモニター画面で再生できます。

### 技術別の推奨トレーニングを紹介

●技術別トレーニングコースでは、以下の基本的な技術に効果的な推奨トレーニングメニュー例をご覧いただけます。

- ・サーブ
- ・グランドストローク
- ・ボレー
- ・スマッシュ
- ・フットワーク



THE  
Conditioning  
FOR TENNIS

テニスのためのコンディショニング  
～効果的な体力トレーニングとプログラムデザイン～

ご注文は下記の日本テニス協会ホームページから出版物のコーナーにお入り下さい。

直接ご注文、またはFAXご注文用紙でもお申し込みいただけます。

お問い合わせ

(財)日本テニス協会(JTA)

<http://www.jta-tennis.or.jp/>

TEL:03-3481-2321 FAX:03-3467-5192 E-Mail: [shop@jta-tennis.or.jp](mailto:shop@jta-tennis.or.jp)