

寺崎トレーナーによる指導（3回目）

日時：平成25年5月26日（日）10:00-13:00

場所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

内容：昨年11月、今年2月に続いて、3回目の指導を受けました。

前の2回は、トレーニングルームで柔軟性を高めるストレッチやウエイトやマシンを使った筋力アップトレーニングを教えていただきましたが、今回はテニスコート上でのトレーニングを習いました。

地面を蹴ってボールにパワーを伝えること、コート上でのフットワークなどを習いました。

今後の練習に活かしていきたいと思います。

