

トレーニング強化合宿

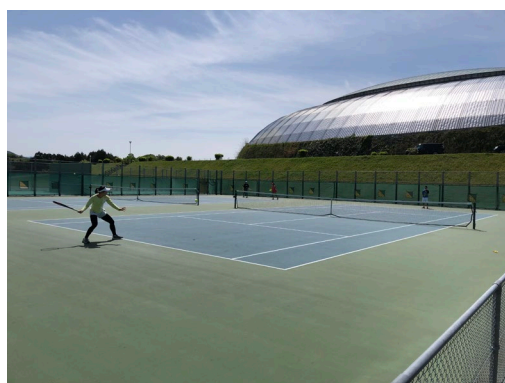
横山 正吾

実施日：2018年4月23日（月）～4月26日（木）

場 所：ブルボンビーンズドーム

参加選手：日比野菜緒、細木咲良、加藤智子、森岡きらら、井藤祐一、江原弘泰、岡村一成、中村錬、清水悠太、白藤成

今回の合宿では、コート上での重心のコントロール、動的バランスの強化、下肢から上肢への運動連鎖の強化を目的としてトレーニングを行った。



ウォーミングアップの中では、コート上の動きの大きさに直結する股関節、肩関節、胸椎など各関節の可動性を高めることに重点を置き、コンディショニングメニューを継続して行った。

オンコートトレーニングでは、チューブを用いた股関節周りの強化を最初に行った。体重を股関節ではなく膝関節で受ける傾向の選手がおり、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)が張ることが多かった。そのため、膝ではなく股関節の屈曲の割合を多くし、臀筋で体重を受けた状態で動くことを意識した。

動きのトレーニングでは、重心のコントロール感覚を養うためにチューブで負荷をかけたオーバースピードトレーニング、レジストトレーニング。同じく負荷をかけながらのストップ動作、繰り返し動作を多く行った

その後は、ジグザグ走から前後のストップ動作、動く範囲を決めてのモーグルステップへと発展。大きな範囲の移動を想定したパワーステップ、狭い範囲の移動を想定し

た細かいスモールステップ、そしてパワーステップとスモールステップをミックスした。

朝のウォーミングアップからオンコートで動く機会を多くすることにより、いつも以上にスムーズに技術練習へと移行できた。特に、スロースタートの傾向がある選手は試合期間中でもある程度はウォーミングアップの中で動きの強度を上げて行うことが重要である。



ジムでのウェイトトレーニングでもオンコート同様に股関節で体重を受け、臀部の筋肉を使って出力する種目を多く行った。合わせて、肩甲骨が外転(外側に開く)傾向にあるため、上半身・下半身の種目を問わず、肩甲骨の内転(内側に絞った状態)を意識した。



下半身の種目ではクレーコートシーズン前ということを考慮し、スライド系の種目を多くし、動的バランスの強化を図った。

今回の合宿は4日間という短期だったが、いつも以上にウォーミングアップで動く割合を多くして練習に臨んだことは、練習のクオリティを上げる意味でも、メンタル面での準備としても良い効果をもたらした。

日常のトレーニングのクオリティを上げ、ウォーミングアップのクオリティを上げ、練習のクオリティを上げるというシンプルなことだが、ツアーを良い状態で迎え勝ち上がっていくためには最も重要なことだと感じている。

今回の合宿で得た手応えを元に、引き続きフィジカルの強化を継続していきたい。