

事業番号：②-2-②

トレーニング合宿報告書

横山 正吾

実施日：2019年7月6日（土）～7月25日（木）

場 所：ブルボンビーンズドーム

参加選手：日比野菜緒、加藤未唯、緒方葉台子、加藤智子、仁木拓人、岡村一成、中村錬、清水悠太、白藤成、トゥローター・ジェームズ、小西翔大、山中太陽、吉野郁弥、小柴遼太郎

今回の合宿は、2019年のシーズン後半に向けたフィジカル強化の目的で約3週間に渡り行われた。

まず、怪我をしない体作り、全身の安定性と可動性を両立させるという狙いでウォーミングアップの中からマットを使用したコンディショニングエクササイズを継続して行った。

安定性を高める目的では、いわゆる体幹を安定させた状態で四肢を動かす種目を多く実施した。



可動性を高める目的では、特に股関節、肩関節、胸椎にポイントを置き、動きの中でのストレッチを多く行った。

今回の合宿のテニス・オンコートのテクニカルな取り組みとして、スイングのテイクバックの際の軸足のつま先の向き（右利きフォアの場合は右足）を体の側方へ開くのではなく、打球方向（ネットの方向）に向けるようにした。

これは軸足のつま先を完全に側方に向けてしまうと、軸足の股関節に体重を乗せる感覚が出にくく、テイクバックの際にラケットを後方に引きすぎてしまう原因になる可能性もある。

つま先の向きをある程度、打球方向に向けるためには軸足の安定性が必要になり、安定性が不足すると腰部が側方に「流れた」状態となる。

この片脚での安定性獲得のためジムでのウエイトトレーニングから、これまでより片脚での種目を多く行った。

合宿1週目は、「股関節に乗る感じがあまりない、不安定に感じる」という声もあったが、2週目後半には改善が見られるようになった。



オンコートのウォーミングアップでもジャンプや、チューブを使った股関節周りの種目の中で片脚での種目を毎日の流れに組み込み実施した。



ウエイトトレーニングで得た感覚を、ジャンプやスイング、アンバランスな BOSU バランスなど、刺激が変わる中でも再現できるようトレーニングを発展

させていった。

さらに、トレーニングの中で得た片脚での感覚を実際のテニスの動きに繋げるため、コーチと相談の上、ウォーミングアップの直後にテニスとのクロストレーニングを行なった。



片脚での安定性を高める目的の種目



合宿 2 週目からはトレーニングで刺激を入れた直後に実際にボールを打つように発展。



合宿後半ではチューブを用いて負荷をかけた上でのクロストレーニングを行った。

2019 年シーズン後半戦に向け、約 3 週間に渡り行われた合宿では、テニスと

トレーニングを結ぶ、クロストレーニングを重点的に行った。

中には「今までにない感覚がある」と口にする選手もおり、それぞれの動きの中の気づき、動きの改善に繋がったと感じている。



ベーシックな部分のフィジカル強化にも取り組んだことから、柔軟性の改善や身体のサイズアップに繋がった選手も多くいた。

残りの 2019 年シーズンの後半戦に向け、選手それぞれの遠征先やホームコートでのトレーニングの継続が重要である。

トレーニングの継続に向け、引き続きサポートをしていきたい。