

## 事業報告書

2020年1月15日

事業番号：②-2-②

事業名：安定した練習拠点での練習及びトレーニング

報告者：横山 正吾

実施日：2019年12月2日（月）～12月27日（金）

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、華谷和生、緒方葉台子、岡村恭香、森岡きらら、加藤智子、細木咲良、仁木拓人、清水悠太、岡村一成、中村錬、小西翔大、吉野郁哉、トゥローター・ジェームズ、山中太陽、小柴遼太郎、東川将大

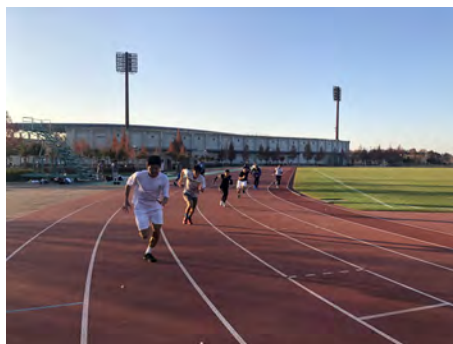
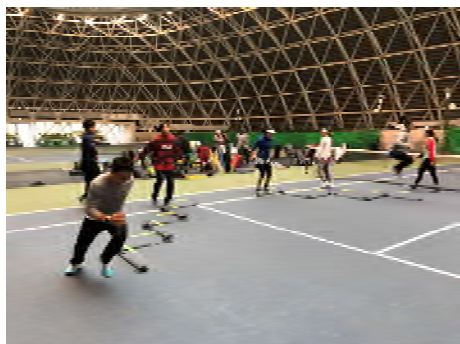
今回の合宿は、2020年シーズンに向けてフィジカル面の総合的なベースアップ、テニスのテクニックとフィジカル面の融合をテーマとし4週間に渡って行われた。

合宿のフィジカル面での大きなテーマとして、速く走る、高く飛ぶ、スイングスピードを上げる、ベースとなる筋量を上げるなどシンプルなフィジカル強化を挙げた。シーズン中、毎週のように大会が続くなかでは次の試合に向けた調整の意味合いの濃いトレーニング内容となるため、オフシーズンのこの時期にしかできないハードなトレーニングをやり抜く決意を持って合宿に臨んだ。

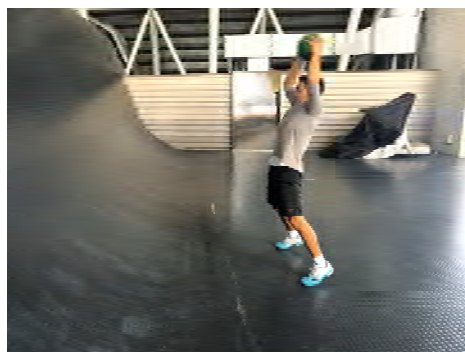
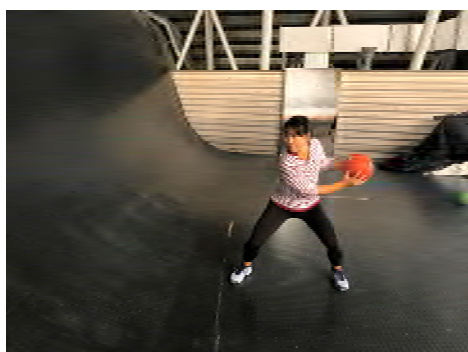
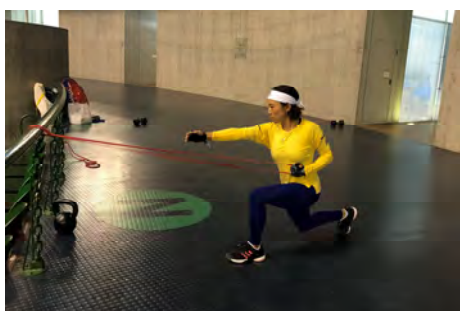
第1週はシーズン後のオフ期間明けの選手も多く、まず一定のペースをキープしてのランニングとウエイトトレーニングからスタートした。ランメニューは週の後半から陸上トラックを使用してのペース走へと移行し、全身持久力の向上を目指した。



第2週、ランメニューは引き続き心拍数を維持してのペース走を実施。週の後半からは運動時間を短くしたインターバル走へと移行をした。ウエイトトレーニングでは1週目より負荷を上げた内容を実施。徐々にジャンプ系など瞬発的要素の高い種目へと移行した。



この時期からウエイトトレーニングで行なっているジャンプ系メニューを朝のウォーミングアップのなかに組み込み、股関節からの爆発的なパワー発揮を意識した上でスイングパワーの強化のためメディシンボールスローを行なった。



第3週はコーチと相談をし、ウォーミングアップのなかにラケットを持った状態でのトレーニングを組み込んで行なった。ここまで2週に渡り行なってきた基礎のトレーニングを、テニスの動きへと移行するためである。昨年のトレ

ーニング合宿でも行ったオンコートでの加速、ブレーキング、リカバリーの動き作りも同時に実施した。トラックでのランメニューは継続し、試合中の運動時間を想定した短い間の中でのハイパワー種目へと移行をした。



合宿の最終週となる第4週は、トレーニングで刺激を入れた直後に球出しをしてボールを打つというクロストレーニングに移行。トレーニング種目も、コート上での切り返しやフットワークといったプレーに直結する内容を多く行なった。ランメニューはオンコートでの短いダッシュ、ウエイトトレーニングはセット数と回数を調整しハイパワー種目を多く行なった。



今回の合宿の中では、それぞれの選手が自分自身の限界を突破すべく『攻めた』トレーニングを実施した。合宿後半に差し掛かると疲れのあるなかでも「プレー中の動きが良くなっているのを感じる」という選手の声も聞くことができた。今後は日常の練習、ツアー中もトレーニングを継続し高いフィジカルレベルをキープすることが重要になってくる。フィジカルレベルが低下すれば、パフォーマンスの低下はもちろん怪我をするリスクも上がる。年間を通して高いパフォーマンスをキープするには地道にトレーニングを継続し、やり抜く姿勢を持ち続けることが重要である。