

事業報告書

2020年9月1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：2020年3月17日（火）～7月31日（金）

場所：ブルボンビーンズドーム、西宮テニスクラブ

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、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、小柴遼太郎

2020年3月中旬、新型コロナウイルスの世界的拡大に伴いツアーがストップし、選手は続々と遠征先の各国から帰国。拠点であるブルボンビーンズドームでの練習を開始した。

当初は数週間の試合中止との発表だったが収まらない感染の拡大により、最終的にツアーの休止期間は約5ヶ月に渡った。例年、オフシーズンは11月後半から12月という短い期間であり、トレーニング合宿も1ヶ月弱となっている。今回は、試合のない期間が長くなるということで、各セッションを区切り定期的に数日のオフを設定。セッションごとに目標を設定、テニスの技術改善、フィジカル的な強化に思い切って取り組める期間とプラスに捉え合宿を行って行った。

合宿序盤であるセッション①・②では、ウェイトトレーニングでの体づくり、中・長距離のランニングでの全身持久力の向上を目標とした。例年であれば、ツアーのスケジュールからじっくりと時間をかけて取り組むことが難しい基礎的な体づくりを優先して行なった。

ウェイトトレーニングでは筋肥大を目標に、継続的に行っているスクワット、デッドリフト、プル系の基礎種目を中心に徐々に負荷を上げて行った。



基礎的なウエイトトレーニングと並行して、施設内の環境を利用して雲底を使った肩関節周辺の強化やバトルロープでのパワー系トレーニングも実施。サーキット形式で行うことにより持久力の向上を目指した。



ラン系メニューは長い距離では 3 キロ、短い距離では 1.5 キロとコースを設定して週 2 回実施。回数を重ねるごとにタイムも向上していった。同時期に全身の安定性向上のために砂利道など不安定な路面を利用したランニングも実施。



続くセッション③ではオンコート上のフットワーク強化へと以降。大きな範囲を動くための歩幅の大きなパワーステップと、狭い範囲を動くための細かなスモールステップを個別にトレーニング。



並行してセッション③から、スイング動作での下肢から上肢へのスムーズな運動連鎖を獲得すべく、チューブやメディシンボールを利用した種目を開始。壁を使用してそれぞれが頻度を上げてウォーミングアップの中で行えるようにした。



ウェイトトレーニングでは筋肥大から筋力・パワーの強化へと移行。片足で出力する種目を多く行なった。その後、片足でのジャンプ種目を導入し、オンコートの動きに繋げていった。



セッション④に移行してからは、セッション③までで取り組んでいたオンコートでのフットワーク、メディシンボールスローを一つに融合する形でトレーニングを行なった。条件を限定し決められた状況で行なっていたトレーニングから、試合を想定しランダムな状況に対応する内容を多く行った。この時期から練習内容も試合を想定したポイント練習などに移行。練習試合などの中で動きのチェックをし、それぞれの課題にあった内容に修正していった。



約 5 ヶ月の渡り行われた今回のトレーニング合宿では例年以上にフィジカル面での底上げができたと感じている。ウエイトトレーニングでも大きな効果を上げるには 2~3 ヶ月が必要と言われているが、例年のツアースケジュールであればトレーニング合宿としてフィジカル強化に取り組める期間は約 1 ヶ月であった。未曾有の状況で臨んだ約 5 ヶ月の合宿あったが、毎日コツコツと取り組んでいく姿勢、継続することの重要性。そして、フィジカル面での成長を各選手が感じ取ることができており、実りの大きい期間であったと思う。まだ試合のスケジュールを組みにくい状況は続くが、それぞれ遠征、練習の中でトレーニングを継続することでさらなる向上が期待される。