

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2020年11月16日（月）～2021年1月12日（火）

場 所：ブルボンビーンズドーム

対 象：仁木拓人、岡村一成、細川泰輝、中村錬、清水悠太、小西翔大、前田優、緒方葉台子、日比野菜緒、加藤未唯、岡村恭香、細木咲良、森岡きらら、小山ほのり

2020年は新型コロナウイルスの流行によりツアーがストップした期間が長く、例年とは違ったシーズンとなった。3月中盤以降は自粛期間を経て、試合再開までの約半年がトレーニング期間となった。試合再開の目処が立たないうちはモチベーションの維持が難しい時期もあったが、それぞれの課題を明確にして取り組んでいくための大切な時間となった。

今回の合宿では、試合が中断された期間に渡り取り組んできた基礎的な内容にプラスしテーマを作成。約2ヶ月に渡って行われた。

合宿のコート上の動きのテーマとして、「C シェイプ」の獲得が挙げられた。「C シェイプ」とはストロークやサービス動作でのラケット加速局面で現れる胸郭、体幹部、股関節周辺を含めたいわゆる体のしなりを指す。打球方向にラケットを加速する際に、頭部や体幹部が前方（打球方向）に傾き、いわゆる頭が突っ込んだ状態になることが多く見受けられたため今回の合宿の改善課題としてあげられた。

「C シェイプ」の例が下の写真である。軸足に体重を乗せてテイクバック。そこからラケットを加速する際に頭部を体幹より後方（打球方向に対して）に残すことでフォワードスイングを大きくし、パワーを生み出している。



もう一点、ストロークでのテイクバック時のつま先の向きの修正も大きなテーマとなった。つま先を打球方向に向けたままテイクバックを完了させることにより、上半身と下半身の「割れ」をうながし、早い展開の中でも先手をとって攻めることのできるストロークの獲得を目指した。



「C シェイプ」、つま先の向きのコントロールをストローク動作の中で実現するためには肩甲骨周辺、胸椎、股関節周辺の可動域が重要になるため、合宿序盤から可動域改善エクササイズをウォーミングアップに組み込んで行った。合宿期間を通して継続的に行うことにより一定の改善効果が見られた。



実際のトレーニングでは 3 つの項目を設定して行った。まず初めに合宿のメインテーマとなったストローク動作改善のための内容、2つ目が体づくりのためのウエイトトレーニング、3つ目がスピード・持久力向上のためのラントレーニングである。

1つ目の項目であるストローク動作改善のためのトレーニングでは、股関節からのパワー発揮を高めることを目的とした内容から実施をした。ジャンプボッ

クス、ケトルベル、メディシンボールなどを使用して直線的なパワー発揮の感覚を得たのち、股関節、胸椎の回旋を伴った捻り動作を加えストローク動作へと発展させた。その場でのストローク動作が改善がしたのち、移動を伴う種目へと移行。狭い範囲をカバーするための細かいステップ、大きな範囲をカバーするためのクロスオーバーステップとメディシンボールを使ったストローク動作を合わせて実施し、オンコートの動作へと近づけるように意識をした。

ウェイトトレーニングでは合宿序盤からジャンプやケトルベルを使用したパワートレーニングを合わせて実施。例年であれば、体づくりのための内容から徐々に実施をしていくが、今シーズンは試合が少なくウェイトトレーニングをほぼ年間を通して実施することができていたため、例年以上にスムーズに移行することができた。パワートレーニングを同時に実施することで、オンコートで行っていたストローク動作改善のためのトレーニングの中でもパワー発揮が高まり、相互作用での向上が見られた。バランス改善、パワー発揮向上のためにウォーターバッグやバトルロープを使用した種目も合わせて実施した。



ラントレーニングでは、まず三木市総合運動公園内のコースを利用しての距離・1.5キロ走からスタート。例年であれば陸上トラックを使用してのトレーニングに移行をするが、今回は陸上トラックが改修中で使用できなかったため施設内の坂道や歩道でコースを作成してランを継続した。急勾配の坂ダッシュからスタートして、坂道での100メートル走、200メートル走、凹凸のある路面での300メートル走、センターコートを使用してのペース走と環境を活用し全身持久力からスピード持久力、スピードと強化を行った。



今回の合宿の中では、オンコートでの技術に近い部分のアプローチを基礎的なフィジカルトレーニングから積み上げて行った。各フィジカル要素の改善が見られ、ストローク動作にもプラスの影響を与えていると考えられる。今後、ツアーのスケジュールの中で継続してトレーニングに取り組み、向上しつつある技術を定着させることが重要である。