

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2021年11月22日（月）～12月28日（火）

場 所：ブルボンビーンズドーム

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

今回の合宿では、「攻撃的なテニス」を目指し、試合に勝利するために必要な戦略・戦術を可能にするためのフィジカル面のベースアップをテーマとした。

試合において戦略・戦術を実行するためには、まず自分の体を思うようにコントロールする必要がある。自分自身の体がコントロールできないと、高速化するテニスの中で戦略・戦術を駆使して試合をコントロールし、勝利するのは難しくなる。

具体的なオンコートテーマとして、下半身から体幹部、上半身、ラケットへと続く運動連鎖の強化を挙げた。これは、適切な運動連鎖が行われないと、動作の中で力みやブレが生じ、このブレが狙ったところにボールをコントロールするという、戦略・戦術を成り立たせる上で欠かせない部分に影響を及ぼしてしまうからである。

まず、最初の段階としてスムーズな運動連鎖を実現するために重要な肩関節、胸郭、股関節などの可動域の確保のため、毎日のウォーミングアップの中にストレッチングや動き作りを行うコンディショニングの時間を設けた。



並行して、基礎的な筋力の強化のためウェイトトレーニングを実施。ツアー中は、試合スケジュールなどから実施間隔が空いてしまうことの多いウェイトトレーニングも4週間の合宿を通して週2回実施。合宿後半は下半身からのエネルギー発揮を高めるため、ジャンプなどのパワー系種目もセットとして行っていった。



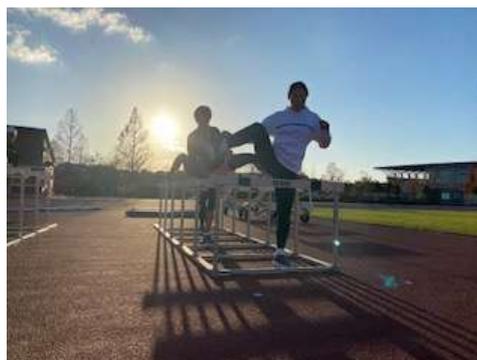
コンディショニングメニューでの機能面の改善と、ウェイトトレーニングでの筋力・パワーの強化と合わせてオンコートでは運動連鎖を意識した種目を実施。今回は陸上の円盤投げ、野球のタイヤ打ちからヒントを得て、メディシンボールスローなどと合わせて行なった。特に、円盤投げはストローク動作の強化に繋がったと感じている。下半身から上半身へと運動が伝わり、リラックスした状態から瞬間的に筋肉がストレッチされてからエネルギーが解放されるという感覚作りを行うことができた。



オンコートトレーニングでは、狭い範囲をカバーするためのアジリティステップと広い範囲をカバーするためのパワーステップのトレーニングを行い、徐々に複合的な内容を実施していった。フットワークとスイング動作を交えたトレーニングとして、メディシンボールを使用した種目を多く実施。合宿後半ではチューブの負荷を利用したオーバースピードとオーバーロードのトレーニングを行い、フットワークパワー・ブレーキング能力の向上を図った。



オンコート以外では持久力強化のためのランメニューを、4週間を通して行なった。合宿序盤は全身持久力の強化のため中距離の1500メートル走からスタート。その後は、股関節の可動域を広げるためのハードルトレーニングと合わせて、100メートル、200メートル、400メートル走などをトラックにて行い、徐々に短い運動時間で高強度の種目へと移行。



合宿の後半 1 週間はランメニューをトラックからコートに移して行った。運動時間を 10~20 秒に設定して繰り返しやジャンプなどパワーの要素を加え、複合的な負荷を加えながら試合を意識したスピード持久力の向上を狙った。



今回の合宿では、「攻撃的なテニス」で試合に勝利するという大きなテーマから、戦略・戦術を実現するための動き作りを行なっていった。

日常のトレーニングを継続しながら、様々な刺激を入れることでオンコートの動きでも大きな改善が見られた。ウェイトトレーニングによる体作り、ラン系メニューによる各種持久力の強化も成果を見ることができた。

今後、ツアースケジュールの中でトレーニングを継続し、1年を通してフィジカルレベルを高く保ち続けることができれば、試合での勝利に近づいていけると感じている。2022年シーズンに向けて、大きな手応えを感じることでできる合宿であった。