

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2023年12月4日（月）～12月27日（水）

場 所：ブルボンビーンズドーム

対 象：日比野菜緒、加藤未唯、清水悠太、羽澤慎治、小西翔大、細川泰輝

前田優、中村錬、田口涼太郎、トゥロタージェームズ、武井真樹

川口夏実、細木咲良、小山ほのり、緒方葉台子

今回の合宿は、2024年シーズンに向けてのフィジカル面の総合的な強化、フィジカルとテニス融合させてオンコートでの新たな技術の習得を目指し約3週間に渡って行われた。

合宿期間を通して約1時間をかけ、トレーニング要素を入れながら朝のウォーミングアップを実施した。全身の可動域を確保するためのコンディショニングメニュー、股関節周辺・肩関節周辺の安定性を確保するためのチューブを使用しているメニューを継続して実施。合わせて、その日のテーマに沿って、ジャンプ

系メニュー、フットワークメニュー、メディシンボールを用いてのスイングパワーの強化メニューなどを実施した。



トレーニングは練習の合間や練習後に実施。週2回のランメニューと、週2回のウエイトトレーニングをベースとして実施。合わせて半日練習の日には、コートでのクロストレーニング、体幹強化のためのメニューをそれぞれ実施した。

合宿1週目はオフ明けの選手もいたため、ペースをコントロールしながら50メートルから400メートル、1,500メートルの距離でのランメニューからスタート。ウエイトトレーニングでも、試合期に行なっているジャンプなどを組み合わせた瞬発系メニューは行わず、基礎的な種目を実施した。



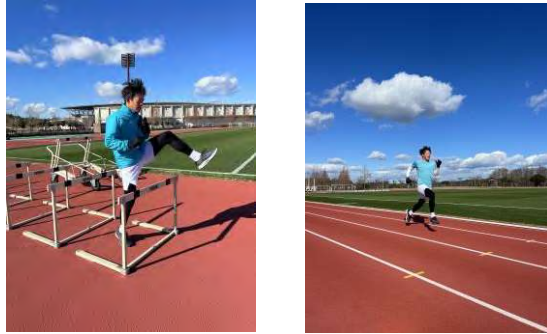
オンコートでは、大きな範囲を移動しカバーするためのクロスオーバーステップの強化を実施。移動の際に地面反力を利用し、初速を上げることを目指しチューブなどを使用しながら段階を追ってトレーニングを実施。横方向から前後方向の移動へと発展する形で行った。



合宿2週目、ランメニューは陸上トラックを使用して行った。ハードルを使用している股関節周辺の可動域向上のためのメニュー。そこから、スプリントドリルで走動作の確認を行い、100メートル、200メートル、400メートルと距離を伸ばしてランを実施。全身の可動域を大きく使った動き作り、スピード持久力、全身持久力の向上を目指した。

ウェイトトレーニングでは、ベースとなる種目とジャンプやメディシンボー

ルを使用した瞬発系種目をセットで実施。全身の筋力をオンコートでの素早い
パワー発揮へと動きを繋げていけるようイメージして種目を実施した。

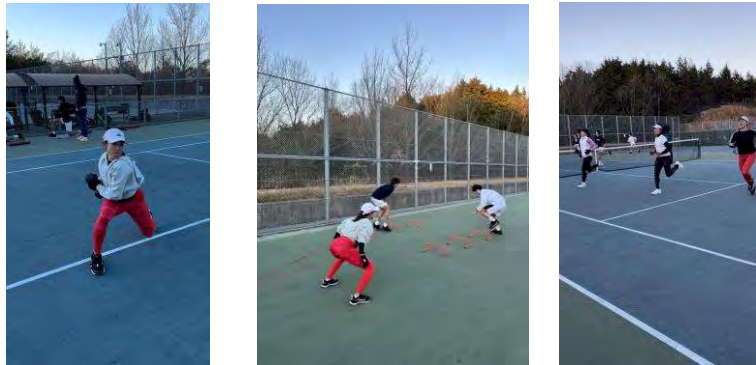


合宿3週目からは、北村珠美トレーナーが合流。オンコートトレーニングでは
肩関節周辺・股関節周辺の可動域の確保、安定性を高めるための内容を継続して
実施。フットワークメニューは、片足での出力の方法や出力方向の確認、ブレー
キング動作、メディシンボールを使用した総合的な動きづくりへと発展させて
いく形で行った。

練習の合間にはコーチと話し合い、メディシンボールスローやバランスディ
スクを使用した種目と球出し練習を交互に行うクロストレーニングを実施。テ
ニスの動きの中にフィジカルトレーニングで行っている内容を組み込んでいく
作業を行っていった。

ランメニューでは、試合での運動時間を想定したオンコートでの10秒間、20

秒間のインターバル走とジャンプやスイングなどの種目を組み合わせて行うサーキットトレーニングを実施した。



合宿最終週となった4週目もオンコートでは3週目と同様の内容を継続して行った。2024年シーズンに向けて出発する選手もいたため、それぞれの選手に応じて負荷を調整しながらトレーニングを実施していった。

今回の合宿は、例年に比べると短期間での実施となったが、それぞれの週ごとに課題や目標を設定しながらトレーニングを実施することができ2024年シーズンに向けての良い準備期間になったと感じている。今後、長いシーズンを良い状態で戦い抜くために、ツアー中でもフィジカルトレーニングを継続していくことが大切になってくる。2024年シーズンでの、それぞれの選手の更なるジャンプアップに期待したい。