

秋季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2024年8月8日（木）～9月30日（月）

場 所：ブルボンビーンズドーム

対 象：日比野菜緒、加藤未唯、細木咲良、川口夏実、緒方葉台子、小山ほのり、清水悠太、羽澤慎治、田口涼太郎、中村錬、細川泰輝、小西翔大、武井真樹、駒田瑛人、尾崎奏多

今回の合宿は、2024年シーズンの後半戦に向けたフィジカル面の強化のために行われた。合わせてジュニア選手や若手選手に対しては、今後トレーニングを継続していけるよう基礎作りの期間とした。

まずオンコートでは地面反力を利用してパワフルに動くことを目指してフットワークのトレーニングを行った。進行方向逆側の足で地面を弾いて推進力を得ること、そこから体幹部分を進行方向へと傾けて加速していく感覚を得るための種目を多く行った。理論を説明しながら実践していくことで選手の理解も深まり、フットワークの初速の向上や少ない歩数での移動距離を大きくすることにも繋がった。



フットワークのトレーニングの中では、ブレーキング（止まる）のための種目も多く行った。テニスの場合、ブレーキングの姿勢がそのままスイングの開始姿勢となるため、体幹部分を地面に対して起こした状態で止まることができないとスイングも傾いた状態からのスタートになってしまう。まず動きのない中での姿勢作りからスタートをして、徐々に動きを加えていき、最終的にはメディシンボールを用いてスイング動作を加えてテニスの動作に近づけていった。



オンコートではフットワーク以外でもサーブのための強化トレーニングを実施した。胸椎や股関節を使って体をしならせるために可動域改善エクササイズを行い、その後、チューブなどを使って下半身から上半身へと動きを連動させるための種目を実施。サーブ練習を合わせてのクロストレーニングを行っていった。



ジムでは基礎的な種目と瞬発系の種目を合わせて行い、オンコートの動きに繋がっていけるように意識をした。今回合宿に参加した選手はフォームが安定してきており、使用できる重量も上がってきている。継続してウェイトトレーニングに取り組むことで、さらなるパワーアップが期待できる。



今回の合宿では、オンコートでのフットワークトレーニング、サーブ強化のためのトレーニング。ジムでのウエイトトレーニング。そして、インターバル走による全身持久力向上のためのトレーニングを行っていった。

3週間に渡り、トレーニングを行うことで選手の動きや感覚の変化が見られた。特にコーチと話し合いながらオンコートで実施をした、トレーニングで刺激を入れながらボールを打つ、クロストレーニングでは大きな手応えを感じる事ができた。

今後、それぞれの遠征先でもトレーニングを継続し、フィジカル強化を行っていくことが年間を通して高いレベルで良いコンディションを維持することに繋がると感じている。