

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2018年11月26日（月）～12月28日（金）

場 所：ブルボンビーンズドーム

参加選手：日比野菜緒、加藤未唯、岡村恭香、緒方葉台子、華谷和生、美濃越舞、細木咲良、加藤智子、森岡きらら、井藤祐一、仁木拓人、江原弘泰、岡村一成、中村錬、清水悠太、白藤成、小西翔太、吉野郁弥、山中太陽

今回の合宿は、2019年シーズンに向けてフィジカル面の総合的なベースアップを図る目的で約4週間に渡って行われた。

トレーニング計画は事前にコーチと話し合いを行い、オンコートでの動き作りを毎日のウォーミングアップに組み込み、ウエイトトレーニング、ラン系メニュー、体幹トレーニングをそれぞれ週2回ずつ実施した。

合宿のフィジカル面での大きなテーマとして、動き出しのスピードアップ、スピードをコート上で生かすためのブレーキング能力の獲得を挙げた。

よく選手の動き出した遅いという言葉聞くが、これは単に「反応が悪い」や「足が遅い」といったことが原因ではないことを目にするがある。その原因のひとつとして、自分自身が生み出したスピードを制御できずに止まれないというのが挙げられる。

車に例えるとわかりやすい。F1のスポーツカーは平均時速200キロ以上で走行する。これだけのスピードが出すことができるのに、もしブレーキの性能が悪ければどうなるであろうか？安全を確保するために、おそらくトップスピードでの走行は難しく、スピードを抑えながら走行することになる。

テニスでも同じことが言える。スピードのある選手でも、そのスピード止める（ブレーキング）能力が低ければ動き出しからトップスピードを出すことは難しく、そのスピードをコート上で生かすことできない。こういった理由から、動き出しのスピードアップ、そこからのブレーキングをセットで考え、合宿のテーマとして行った。

まず、動き出しの動作改善のためのドリルを、ウォーミングアップに組み込んで行った。動くということは、行きたい方向へ重心を移動させることである。このためには、支えている足のスタンス幅（基底面）の外に重心をずらしていく感覚が大切になってくる。



この感覚を養うため、コート上のラインを用いて左右のジャンプ、片足バウンドでのクロスオーバー、モーグルステップ、シャッフルステップを行った。その後、動きを大きくし、股関節からのパワフルな横方向へのエネルギー発揮のためジグザグでのステップを行なった。

ブレーキング能力の獲得として、まずはヒールコンタクトの意識づけのため足関節背屈位での踵歩き、ラインを用いた前後ジャンプでの踵着地、坂道を用いての進行方向逆側への蹴り返し（エネルギー発揮）、ランからの両足・片足での進行方向逆側への蹴り返しを行なった。

ストップ動作では、進行方向に向かうエネルギーと同等のエネルギーを進行方向逆側に発生させる必要がある。もし進行方向に10のエネルギーで進んでいくと仮定すれば、これを止めるには進行方向逆側に10のエネルギーを発生させる必要があるということである。ブレーキングの際の、エネルギー発揮の感覚を掴む目的から以上のトレーニングを継続して行った。



合宿3週目以降は、動き出し動作、止まる動作を複合して行い、テニスのプレーに近い動きにしていくためメディシンボールを使用した。動き出しの重心

移動、広いストライドのステップ、安定したストップ動作、メディシンボールスローでの運動連鎖、リカバリーのステップを一連の動作の中に組み込んで行った。



同時に 3 週目からは、これまでのトレーニングの発展形として、オンコートを使用したテニスとのクロストレーニングを行なった。

具体的な内容として、ボスバランスの上に片足で立った状態でメディシンボールスローを行う動的安定性の獲得を目指した種目、ステップボックスから飛び降りて筋肉の短い時間での収縮を促した上でのメディシンボールスロー、動きの負荷をかけるためのレジストチューブを巻きステップボックスから飛び降りてのメディシンボールスロー。各トレーニングを行なった直後に、実際に球出しのボールをラケットで打つというクロストレーニングを実施。テニスの動きの感覚との擦り合わせを行った。



コート上の動きづくりと並行して行なったのがウエイトトレーニングとランメニューである。

ウエイトトレーニングは最初の 2 週間は筋肥大を目的として、後半の 2 週間はジャンプなども交えたパワー系メニューを行った。これは全身の発揮パワーを上げるためには、まず筋肉の大きさが必要だからである。前半の 2 週間でシーズン中よりも負荷を加えた内容でウエイトトレーニングを行った。



3週目以降は、ウエイトトレーニングにジャンプやケトルベルスイングなどのプライオメトリクスを加え、短い時間でのエネルギー発揮の種目へと移行をしていった。



ウエイトトレーニングと並行をして肩関節、胸椎周辺、股関節の可動域を確保すべく、ウォーミングアップ・トレーニングの中でコンディショニングのメニューを継続して行った。事前のメディカルチェックでは、ほぼ全員が共通の課題として肩関節後面の関節包のタイトネスを指摘された。これにより上腕骨頭が前方に押し出せるようなポジションになり、肩関節の不安定性が見受けられた。この症状に対応すべく、肩関節後面のストレッチに加え、いわゆるインナーマッスル（ローテーターカフ）のトレーニングをチューブで、肩甲帯周辺の複合的な動きづくりのためにスティックを使用したメニューを行った。



ラン系メニューは、初回のみオフ明けの選手が多かったため、まず8Kmの長距離走からスタートをした。そこから2週間に渡り陸上トラックを使用、全身持久力と心拍数・呼吸のコントロールを目的として1kmのペース走。400メートル走、200メートル走、100メートル走と距離と運動時間を短くし、実際のテニスのプレーに近いエネルギー発揮へと近づけていった。

体幹系メニューでは、安定性獲得を目的としたスタビリティトレーニング、腹圧を高め体幹を安定させた状態で四肢の動きを入れた種目、メディシンボールを用いた爆発的なパワー発揮のためのプライオメトリクストレーニングを毎日のウォーミングアップに組み込んで行い、週2回は30分ほどかけて全体の流れを行うようにした。



今回の合宿の中では、オンコートのテニスに特異的な動き作りと並行して、ベーシックなフィジカル能力の強化メニューであるラン系メニュー、ウエイトトレーニング、体幹系メニューをそれぞれ週2回と例年に比べてしっかりと行うことができた。筋量の少なかった選手がウエイトトレーニングによる増量に成功したり、肩関節のタイトネスがあった選手が可動域の改善に成功したりとそれぞれの選手の課題の克服が見られた。

いよいよ本格的な試合シーズンが始まる。今回の合宿では、それぞれの選手でフィジカル面での向上が見られた。しかし、試合が続くと練習量・トレーニング量が減ることでフィジカルレベルの低下が懸念される。フィジカルレベルが低下すれば、怪我をするリスクも上がる。

今回の合宿で取り組んできたことを、ツアー中もそれぞれの選手が継続して行い、1年を通してフィジカルレベルをキープすることが重要になってくるであろう。