

トレーニング合宿報告書

川原崎 浩介

実施日：2019年4月18日（水）～2019年4月20日（金）

場所：ブルボンビーンズドーム

参加選手：加藤未唯・緒方葉台子・華谷和生・中村錬・清水悠太・小西翔大・井藤祐一
岡村一成・岡村恭香・白藤成・細木咲良・吉野郁哉

テニスラボの選手への W-UP、オンコート・ジムトレーニングの指導を 3 日間担当した。オンコートでの W-UP とオンコートでの動き作りは 3 日間すべて行い、プラスで体幹トレーニング・ウエイトトレーニング・スプリントトレーニングを日に分けて実施した。

4月18日（水）

W-UP

テニスラボのトレーナーである横山トレーナー作成のコンディショニングメニューをはじめに実施し、当日のコンディショニングはどうか各自確認してもらうことから開始。

オンコートでの動き作りを実施する前に可動域の獲得・けが予防・筋温上昇させる為に股関節・肩関節・胸椎周辺のダイナミックストレッチを実施。



体幹の安定性の獲得する為のトレーニング・臀部、肩を活性化させるチューブトレーニングを実施した。動作前に行うことで力強いステップやストップ動作の際に力発揮の強い臀部を優位に使うことができ、また急なストップ動作でも体が流れず、瞬時に次の動作に変換する。



オンコートでの動き作りのトレーニングは横方向のクロスオーバーステップ。クロスオーバーステップは力強いパワーのあるステップである。このステップでパワーが出ず、1歩が小さいとボールの正面に入るまでに時間がかかってしまう為、ゲームでは非常に不利な展開になりやすい。それを避けるため間隔をあけてマーカーを置き、シンプルに足の入り方・1歩の大きさをエクササイズで意識しながら実施した。行うことボールまでの到達スピードを速くする。



MB スローからリアクションでのクロスオーバーステップを MIX させたエクササイズを実施した。パワーあるスローイング・クロスオーバーステップをリアクションエクササイズとして行うことでより競技的な形で実施。MB スロー・クロスオーバーステップのパワー強化を目的としている。

練習後トレーニング

体幹トレーニングとペアでのストレッチを実施。体幹トレーニングは自体重・チューブによる外的負荷を与えてのエクササイズを実施。その後下半身のストレッチを行い、翌日のケアに専念した。

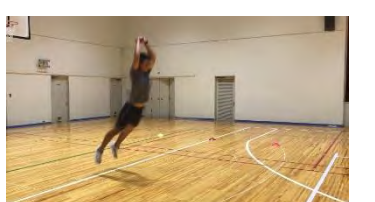
4月19日(木)

W-UP

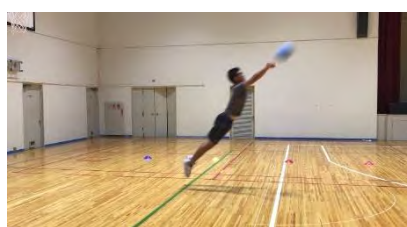
前日同様、コンディショニング・ダイナミックストレッチ・体幹トレーニング・臀部チューブトレーニングを実施した。



オンコートでの動き作りのトレーニングはジャンプによるパワーエクササイズを実施した。動作を行う中でしっかり地面を捉え、床反力を得ることが高いパフォーマンスを発揮することができる要因の1つと考えられるので爆発的な動きを獲得する為に実施。



垂直方向と前方向へのパワーエクササイズで MB スローを実施した。上肢と下肢を連動させながらパワー発揮することでボールへ力が伝わるので上肢も意識したうえでの実施。



練習終了後トレーニング

筋肥大を目的としたプログラムで全身のウェイトトレーニングを実施した。

ケトルベル、バランスボール、MB、チューブ、ストレッチポールと多くのツールを活用した。



4月20日（金）

W-UP

過去2日間同様、コンディショニング・ダイナミックストレッチ・体幹トレーニング・臀部、肩チューブトレーニングを実施した。



オンコートでの動き作りのトレーニングはブレーキングのトレーニングを実施した。

ブレーキングができていないと次の動きが遅くなり、自分のもつスピードを生かすことができないので正確に止まる（ストップする）というのが非常に大事なことである。まずは正面での動作でヒールコンタクト・膝と股関節を屈曲させ、重心を下げて止まることを意識。



横方向のリアクションも交えた切り返しのフットワークエクササイズをタイムで行うことで加速と切り返す際のブレーキングを複合させて実施した。また、物を使ってのリアクションエクササイズなのでテニス同様、瞬時に判断するという競技性を含めて行う。

練習終了後トレーニング

スプリントトレーニングを実施した。速くスタートするには重心をずらし、前傾姿勢を作って加速する事が大事なポイントなのでショートスプリント（10m程度）でスタートの重心を意識。ミドルスプリント（35m程度）では加速を意識させるエクササイズを実施。



3日間大きく踏み出す、高く跳ぶ、強く投げるなど「パワー」をW-UP、トレーニングに導入し、アナウンスしていたので意識して行えた。大きな力発揮をすることは動き出し、加速、ブレーキングなど動作にも必要不可欠なものである為今回のメニューに導入した。特にフットワークの部分ではクロスオーバーステップでの力強い大きな1歩、昨年冬のテニスラボによる合宿でも導入していたブレーキングをオンコートトレーニングで行うことで再度意識した上で練習に臨んだ。

今後フィジカルレベルを落とさぬよう、オンコート・ジム等でのトレーニングの継続が重要である。それがケガ予防にもなりツアーでの結果につながる。