

事業番号：②-2-②

トレーニング合宿報告書

横山 正吾

実施日：2022年9月6日（火）～9月19日（月）

場 所：ブルボンビーンズドーム、コサナテニスアカデミー

参加選手：日比野菜緒、加藤未唯、緒方葉台子、加藤智子、小山ほのり、清水悠太、羽澤慎治、中村錬、細川泰輝、小西翔大、前田優

今回の合宿では、試合を直前に控えた選手が多くいたためオンコートでの動きに繋がるトレーニング内容を多く実施した。

主にウォーミングアップの中では、広いスタンスをキープして動き続けるためのチューブを使った股関節周辺の筋力強化メニュー。下半身から上半身へと続くパワー発揮を高めるためのプライオメトリクス。メディシンボールを使用している運動連鎖を意識したスローイング。動く範囲ごとでのステップの調整を意識したフットワークトレーニングなどを実施した。



練習後のトレーニングでは継続して行なっているウエイトトレーニング、試合時期ということでプレー中の運動時間を想定したスピード持久力強化のためのインターバル走を実施。

オンコートの動きとクロスしてトレーニングを行うことで、意識をする部分を明確にでき、テニスの動きの質の向上を図ることができた。