

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

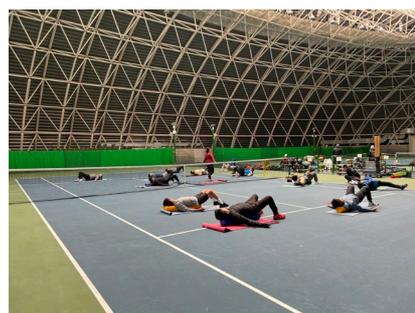
実施日：2022年12月1日（木）～12月28日（水）

場 所：ブルボンビーンズドーム

対 象：日比野菜緒、加藤未唯、細木咲良、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

今回の合宿は、2023年シーズンを戦い抜くためのフィジカル面の総合的な強化、テニスのテクニックとの融合を目指し約4週間に渡って行われた。

合宿期間を通して朝のウォーミングアップで1時間ほど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、その日の課題に応じたトレーニングメニューを継続して行なっていた。



合宿1週目はオフ明けの選手も多くいたことから1,500メートル走などでペースをコントロールしながらの中距離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瞬発系メニューは行わず、基礎的な種目をじっくりと時間をかけて実施した。



オンコートでは、ストローク動作で下半身、体幹部分を安定させた状態での効率的なエネルギー発揮を実現するために、メディシンボールを使用した種目を

多く実施。あわせて、狭い範囲の細かなフットワークと広い範囲を動く大きなフットワークに分けてトレーニングを行なっていった。



合宿 2 週目からは、ランメニューは陸上トラックを使用した種目に移行。スプリントドリルで走動作の確認を行い、そこから 100 メートル、200 メートル、400 メートル走と距離を伸ばして実施。全身の持久力の向上を目指した。

ウェイトトレーニングでは、徐々にジャンプやメディシンボールを使用した瞬発系種目の割合を多くし、筋力からパワー発揮へと繋げていくようにした。



合宿 3 週目までは、トラックを使用したランメニューを継続。合宿期間を通して負荷量をピークに設定し、トレーニングを行なった。オンコートでは大きな範囲を動いた後のブレーキング（止まる）の強化メニューや、ボレーの飛びつき動作などの動き作りを行なった直後に、球出し練習でボールを打つというクロストレーニングを実施。テニスとトレーニングの動きの感覚を合わせていくことを意識した種目を多く行った。



合宿 4 週目は北村珠美トレーナーが参加し、主にオンコートトレーニングを実施。メディシンボールを使用した、運動連鎖を意識した種目。コート上のフットワークに繋がる動き出しの加速、ボールに対してのブレーキングのトレーニング。スイング動作とフットワークのコンビネーション種目などを行なった。

ランメニューでは、試合での運動時間を想定した 10 秒間、20 秒間のインターバル走とジャンプなどの種目を合わせて行うサーキットトレーニングを実施した。

今回の合宿では、選手のより参加できる日数の差が出たものの 2023 年シーズンに向けたフィジカル面の総合的なベースアップを図ることができた。オンコートでは、テニスの動きとのクロストレーニングを多く実施できたことで、フィジカルとテクニックの結びつきを深めることができた。

今後、年間を通してツアー中もトレーニングを継続していくことで、さらなる飛躍が期待できると感じている。