

秋季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2023年7月10日（木）～9月28日（金）

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、前田優、武井真樹、

今回の合宿は、2023年シーズンの後半戦、アジアシリーズを戦い抜くためのフィジカル面の強化の目的で行われた。

シーズン後半戦になると全身の疲労や遠征中のコンディションによっては、全身の関節の可動域が狭くなる場合があり、パフォーマンスの低下を引き起こす場合が多くある。

そのためウォーミングアップの中から時間をかけて、全身の可動域を広げるためのエクササイズを実施した。

遠征期間中にジムがない環境の選手も多くいるため、ウエイトトレーニングができない期間が長くなると筋力の低下も大きくなる。そのため、今回の合宿の期間内は週に2日間はしっかりと負荷を掛けてウエイトトレーニングを実施した。

ジムの中でも、筋力強化のためのウエイトトレーニングと並行して可動域獲得のためのコンディショニングメニューを実施。特に男子選手は、股関節・胸郭周辺の可動域が狭い選手が多いため、継続的な実施が重要だと考えている。



オンコートでは下肢から上肢への運動連鎖を意識してのジャンプ系種目や、メディシンボールを用いたスローイングを多く実施した。



フットワークトレーニングとして地面反力を利用してパワフルに動くために両足支持→片足支持→動きの中の片足支持→片足での垂直方向への出力、片足での横方向への出力→サイドステップ→クロスオーバーステップ→切り返し動作と段階を追ってトレーニングを行った。



持久力の強化の部分では、試合時期ということを考慮し、10秒間・20秒間の短い時間でのインターバル走をオンコートで週に2回実施した。



2023年シーズンも後半戦を迎え、ラストスパートの時期に入ってきている。今回の合宿で行った内容をベースとして、良い状態で試合に臨めるよう継続してフィジカル強化に取り組んでいくことが重要である。