

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2024年11月25日（月）～12月28日（土）

場 所：ブルボンビーンズドーム

対 象：日比野菜緒、加藤未唯、小山ほのり、川口夏実、細木咲良、清水悠太、羽澤慎治、トゥロター・ジェームズ、田口涼太郎、中村錬、小西翔大、細川泰輝、武井真樹、駒田瑛人、尾崎奏多

今回の合宿は、2025年シーズンに向けてのフィジカル面の総合的な強化、オンコートでの新たなテニスのテクニック習得を目指して5週間に渡り行われた。

まずトレーニングのテーマとして高いパフォーマンスをシーズン通して発揮するための全身の可動域の向上を挙げた。胸郭・肩関節周辺や股関節周辺など大きく動かしたい部分の可動域を確保するため、毎日のウォーミングアップの中でコンディショニングプログラムを実施した。ウエイトトレーニングの前にも可動域を広げるための種目を実施し、狭い範囲のパワー発揮のならないように継続して取り組んだ。合わせて体を安定させる役割のある体幹周辺のトレーニングも合宿期間を通して実施。動かしたい部分をしっかり動かすための土台作りを行なった。



オンコートでは、フットワークのカバー範囲を広げることをテーマに少ない歩数で大きな範囲を動くことを意識して動き作りを実施。動き出しで地面反力を利用するために、ジャンプ系トレーニングやメディシンボールを使ったプライオメトリクスをウォーミングアップに取り入れた。次に、動き出しのスピードが向上してくると、そのスピードを制御し体を止める技術が必要になってくるた

めブレーキングのトレーニングを実施。動き出しとブレーキングのトレーニングをそれぞれ行い、徐々に一つの動作の中に組み込むように段階的に行なっていった。これにより動く範囲が広がり、大きく動かされた場合でも余裕を持って対応できるようになっていったのは大きな収穫であった。

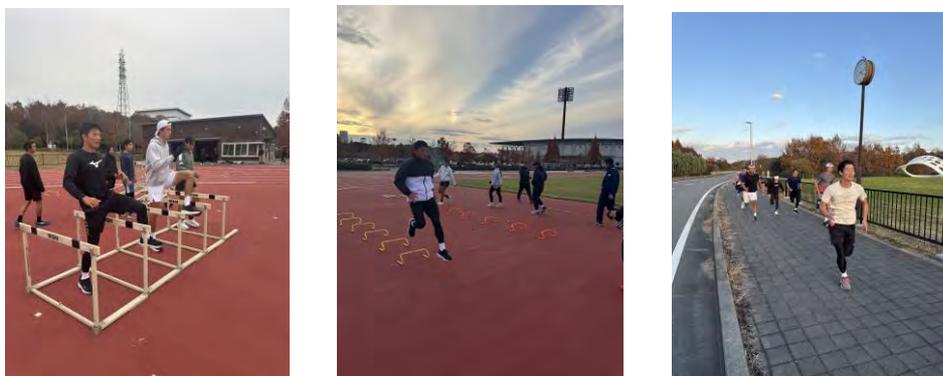


合宿期間中は週2回のウェイトトレーニングを実施。年間を通して試合に出続けている選手もいるため、シーズン中はウェイトトレーニングの負荷も軽くなりがちである。そのため、この合宿期間中に体作りを行うことがフィジカル面のベースアップのためには必須となる。1~2週目は基礎的な種目を、時間をかけて実施。3週目以降は、ジャンプなどのパワー系種目をセットで実施することでパワーアップを図った。



合わせて全身の持久力向上のためのランメニューを週2回実施。オフ明けの選手もいた1週目は中距離のランニングからスタート。2週目以降は、陸上トラックを使用してのペース走。その後、100メートル、200メートル、400メートルなど距離と目標タイムを設定して実施。徐々にスピードを上げてのスプリント種目へと移行をした。合宿後半にあたる4~5週目ではコート上でのインター

バル走へと移行し、実際の試合での運動様式に近い形で行なっていった。



今回の合宿期間を通して、選手のオンコートとの動きが大きく変わったことを感じる事ができた。特にテーマであったフットワークのカバー範囲を広げるといふ部分では、大きく動かされた場面でもバランスを崩すことなく止まり、スイングからリカバリーという一連の動きの流れを強化することができた。ウエイトトレーニングでの体作り、ランメニューでもそれぞれの成長に手応えを感じる事ができた。今後は、試合期間中もフィジカルトレーニングを継続し、シーズンを通して良いパフォーマンスを発揮できるよう期待したい。