

冬季トレーニング合宿

横山 正吾

実施日：2025年12月1日（月）～12月27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、二宮真琴、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、熊坂拓哉、望月勇希、小西翔大、駒田瑛人、尾崎奏多

今回の合宿は、2026年シーズンに向けてのフィジカル面の総合的な強化。フィジカル面とテニスのテクニックとの融合を目指し、約1ヶ月に渡り行われた。合宿中に元やり投げ日本代表・村上幸史氏に来ていただき、動き作りのためのトレーニング指導を行ってもらいその内容を継続して実施した。

合宿期間中はトレーニングのテーマを以下の4つに分けて行った。

- 1.関節可動域の向上
- 2.ウエイトトレーニングでの基礎的な体作り
- 3.ランメニューでの持久力強化
- 3.トレーニングでの動き作りから実際のテニス動作への移行

1.関節可動域の向上

毎日、約1時間かけて行っているウォーミングアップの中でマットを使った関節可動域向上のためのエクササイズを約30分実施。合宿前半は参加者全体の共通理解を図るため、同じ流れのエクササイズを実施。合宿後半ではそれぞれ選手の状態に合わせてメニューも追加をしながら行った。



2. ウェイトトレーニングでの基礎的な体作り

合宿期間中は週 2 回のウェイトトレーニングを実施した。合宿前半はスクワットやデッドリフトなどの基礎的な種目をメインに実施。合宿後半では、ウェイトトレーニングの種目とジャンプやメディシンボールスローなどのパワー系種目をセットで行い、オンコートでの動きに近づけていけるようにした。



3. ランメニューでの持久力強化

ランメニューを週 2～3 回実施。股関節周辺の可動域向上のためのエクササイズやスプリントフォーム改善のためのドリルも同時に行った。合宿前半はブルボンボーンズドーム周辺の坂道を使ってのスプリントを実施。その後、陸上トラックを使用して 50 メートルから 200 メートルまでのスプリントを短いインターバルで実施し、スピード持久力の強化を狙った。合宿後半では、オンコートでの切り返しを伴うインターバル走へと移行し、テニスの運動様式へと近づけていくようにした。



4. トレーニングの動き作りから実際のテニス動作への移行

テニスのオンコートでの動きに繋げるため、トレーニングチューブやメディシンボールで運動刺激を入れてからボールを打つクロストレーニングを実施した。コーチと相談をしながら種目を立案し実施することで、選手の動きの理解にも繋がり効果を実感できる内容となった。



今回の合宿期間を通して、トレーニングテーマとした部分で大きな成果を得ることができた。選手それぞれがトレーニングを通して得ることのできた自分の感覚と向き合い、テニスの技術に落とし込もうと取り組んでいる姿を多く見ることができた。トレーニングとテニスが融合していくことで、さらに大きな成果を得られると感じている。

今後の課題として、ツアー中のトレーニングの継続が挙げられる。2026年シーズンで年間を通して高いパフォーマンスを発揮するためには、それぞれのツアー環境の中で質の高いトレーニングを継続していくことが重要になってくると感じている。

