

ソフトテニスに活かす ウェイトトレーニング

2020

日本スポーツ協会アスレティックトレーナー

工藤 弘光

* 筋力強化にはウェイトトレーニング

素早い動きを身につけるためのアジリティトレーニング、安定した姿勢で打つための体幹トレーニング、軸がずれたときに対応できるようにするためのコーディネーショントレーニングなど、ソフトテニスがかうまくなるために必要なトレーニングはたくさんあります。

基本は自分の身体を使って行うトレーニングを行えばよいのですが、試合では、自分の思い通りにボールはきません。

姿勢を崩されたり、押し込まれたときに対応するために、筋力を強化する必要があります。ただし、ボディビルダーのように、筋肉を大きくするために、重い重量を持ち上げるトレーニングは、動きも遅くなるし筋肉がテニスの邪魔になります。

ソフトテニスに必要な筋力を鍛えるために、軽い負荷でトレーニングを行い、バランスのとれた身体作りを目指しましょう。

ウェイトトレーニングは、筋肉に負荷がかかります。選手によっては発達を阻害することがあります。

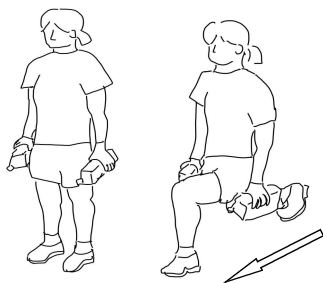
指導者の皆さんは、しっかりと判断して実施させてください。

選手も、ただ行えばいいというわけではありません。自分で判断できなければ、トレーナーや指導者に聞いてから実施してください。

- ※ 最初はゆっくり行い、正しい姿勢と動作を覚えましょう。
- ※ 10回を1セットとし、サーキット形式で行います。
- ※ 下半身→上半身→全体の順で実施していきます
- ※ 表の筋肉→裏の筋肉の順で実施しましょう。
- ※ 1日おきに実施しましょう。(間に他のトレーニングを挟む)
- ※ 慣れてきたら、動作のスピードと、セット数を上げていきます。

1 下半身

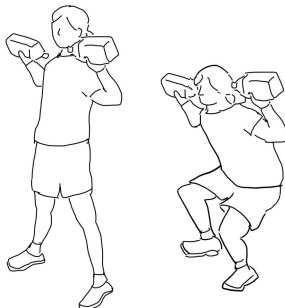
(1) フロントランジ



- ・両手にボトルを持ち、両足をそろえて真っ直ぐ立ちます。
- ・ボトルを肩の真下におろして背筋を伸ばして胸を張ります。
- ・片足を大股1歩分大きく踏み出して前後の膝が90度曲がるまで上体を床と垂直に保ったまま真下に沈めてから戻ります。(左右交互に実施します。)

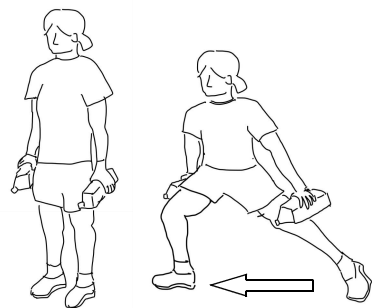
※体幹を意識して、上体を安定させて実施しましょう。

(2) スクワット



- ・肩上にボトルを持ち、足を腰幅に広げて爪先をやや外側に向けて立ちます。
- ・背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに引き腰を落とします。
- ・太腿が床と平行になるまで、しっかりと腰を落とします
- ・膝は、爪先の上にくるように曲げてから戻ります。

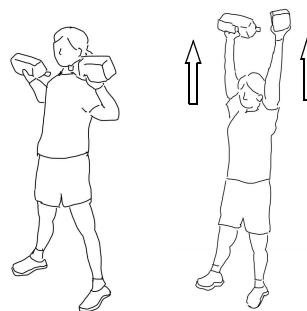
(3) サイドランジ



- ・両手にボトルを持ち、両足をそろえて真っ直ぐ立ちます。
- ・ボトルを肩の真下におろして背筋を伸ばして胸を張ります。
- ・片足を横に大きく踏み出して、その膝を90度まで曲げます。
- ・体幹を意識して、上体は床と垂直に保ったまま、真下に沈めてから戻ります。(左右交互に実施します。)

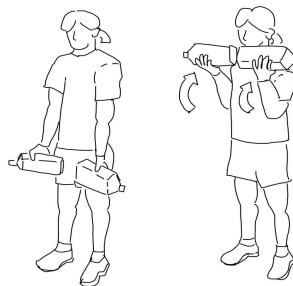
2 上半身（腕周り）

(1) ショルダープレス（肩回り、上腕）



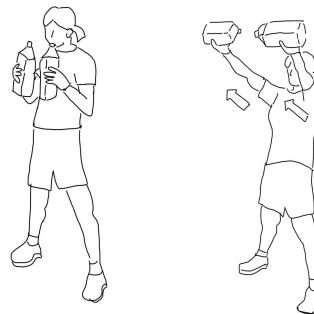
- ・肩上にボトルを持ち、足を腰幅に広げて、胸を張って立ちます。
- ・体幹を意識して、背筋を伸ばしたままボトルを真上に上げます。
- ・ゆっくり元の姿勢に戻します。

(2) アームカール（前腕、上腕）



- ・ボトルを逆手に持ち、足を腰幅に広げて、胸を張って立ちます。
 - ・肘を伸ばした状態から、肘の位置を保ったままボトルを持ち上げる。
- ※肘は前に出さない。
※上体の反動で行わない。

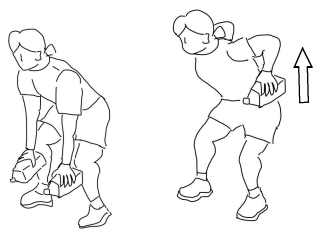
(3) チェストプレス（胸、上腕）



- ・胸の前にボトルを持ち、足を腰幅に広げて、胸を張って立ちます。
- ・手のひらを押し出すようにボトルを前方に突き出します。
- ・ゆっくり元の姿勢に戻します。

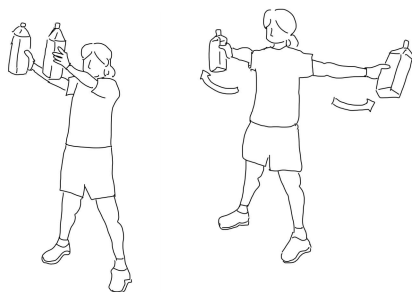
3 上半身（胸部と背部）

(1) ベントオーバーロウ（背部）



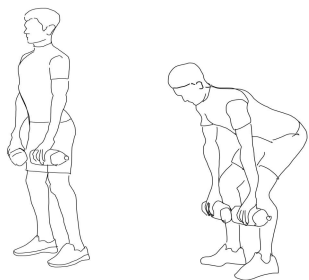
- ・ ボトルを持ち、両足を肩幅に開いて立ちます。
- ・ 股関節から上体を深く前傾させ、肘を伸ばして肩の真下にボトルを持ちます。
- ・ 肩甲骨を寄せて肘を天井に突き上げるようにボトルを引き上げ、戻していきます。

(2) フライ（上腕、胸部）



- ・ ボトルを持ち、胸を張って肘を軽く曲げて胸の前に構えます。
- ・ そのまま胸を開くようにボトルを身体の真横まで開き、戻していきます。

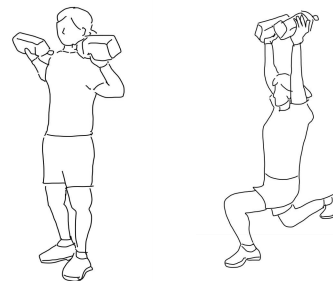
(3) デッドリフト（背部）



- ・ ボトルを持って両足を肩幅に開き、胸を張って膝を軽く曲げた姿勢からスタートします。
※ボトルキャップを外に向けます。
- ・ 股関節を中心に身体を2つ折りにし、戻していきます。
※胸はしっかりと張り、ボトルを脚に滑らせるように動かします。

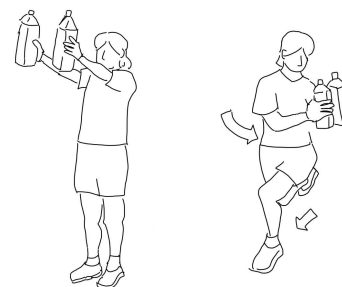
4 全体（体幹）

(1) プッシュ&スラスト



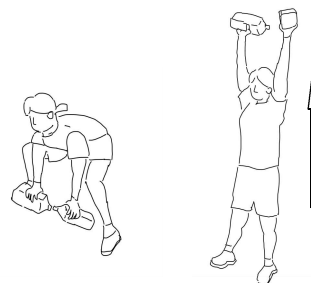
- ・ ボトルを肩の上に持ち、両足をそろえて真っ直ぐに立ちます。
- ・ 足を前後に開きながらボトルを真上に持ち上げます。
- ・ ボトルをおろしながら、両足を元の位置に戻します。
(左右交互に実施します。)

(2) ツイストランジ



- ・ 腕を伸ばした状態でボトルを持ち爪先を正面に向けて立ちます。
- ・ 大きく足を前に踏み出しながら、ランジの姿勢をとります。
- ・ 踏み出しにあわせてボトルを引きつけながら上体を踏み出した足側に上体をひねります。
- ・ 踏み出した足を戻すと同時に上体を戻します。
(左右交互に実施します。)

(3) プッシュアップ



- ・ ボトルを持ち、両足を肩幅に開いて立ちます。
- ・ 股関節から上体を深く前掲させ、膝を曲げてボトルを地面につけた状態から、ボトルを真上に持ち上げながら垂直にジャンプします。
- ・ ジャンプし終わったらボトルを地面におろします。
※ボトルは身体に沿って真っ直ぐ上げおろします。

* おわりに

トレーニングは、地味でつらくおもしろくないものです。

でも、日本を代表する選手たちも必ずやっています。

トレーニング効果は、すぐに試合の勝ち負けにつながるものではありませんが、継続していれば必ず技術習得につながります。また、けがや故障の防止にもなります。

ただし、オーバートレーニングや、発達途中の無理なトレーニングは故障につながるので、指導者やトレーナーの指導を受けてから行うようにしてください。

ぜひ、この資料を活用してもらうことで、技術の向上を図り、ソフトテニスをもっと好きになってもらえればと思います。

最後に

「継続は力なり！」



ソフトテニスに活かすウェイトトレーニング

2020

制作 2020年6月17日 第1版
著者 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
工藤 弘光