

現役部員へのトレーニング指導の実施

11月に寺崎トレーナーにトレーニング指導を実施してもらう計画を立てましたので、その前に中牟田にてトレーニング指導を実施しました。

寺崎トレーナーは本村プロがウインブルドンなどの海外の試合を回っていた時に、専属トレーナーとして同行していました。テニス以外にもバレーボール・ユニバーシアード代表チームのトレーナーを務めた経験があります。

現在は主に福岡市内でプロのトレーナーとして活躍されており、日本リーグ期間中はイカイというプロ選手を揃えたチームに同行したり、九州テニス選手権、全日本ベテランテニス選手権の大会本部のオフィシャルトレーナーを務められています。

九大テニス部は過去に何度か寺崎トレーナーからトレーニング指導をしていただいています。前回の指導は3年前の平成27年11月でしたので、1～3年生は指導を受けていません。今年の大学王座で2部に昇格し、来年は対戦相手が強くなるため、トレーニング指導をしていただく計画を立てました（11月23日（金）午後実施予定）。

今回は、過去に指導していただいたトレーニング内容を中牟田から現役部員に説明しました。プロのトレーナーに直接指導していただく前にトレーニング方法を知って、実際にやってみることで、いろいろな疑問（フォームはこれで良いのか？、ウエイトはどれくらいにすれば良いのか？など）が出てくるとおられます。

それらの疑問を11月23日に寺崎トレーナーに質問してもらったほうが効果が高いと考え、今回、中牟田にてトレーニング指導を実施しました。



日 時：平成30年10月14日（日）14時～16時

場 所：九州大学伊都キャンパス体育館（地下1階トレーニングルーム）

最初に、トレーニングを実施する意義を説明しました。

- ボールにパワー（エネルギー）を伝えるためには、土台となる身体を作る必要がある。
- 下半身が作ったエネルギーを上体に伝えて、最終的にラケットにどのように伝えてくるかが大切。
- そのために関節運動学的（関節連鎖系）な身体の使い方を知っておかないといけない。
- 体力は筋力、持久力、柔軟性という3要素が基になっている。筋力や持久力を伸ばすには時間がかかるが、柔軟性であればストレッチをすることで、すぐに変えられる。
- テニスは技術的なこと、戦術的なことをたくさん覚える必要がある。非常に忙しい。それらに時間をほとんど費やしてしまう。このため、身体のストレッチ・トレーニングをしていないプレイヤーが多い。
- 九大テニス部が身体に関する取組みをすることで、他の大学に差をつけることが可能。

その後、ダンベル、バーベル、マシンを使って、柔軟性を高める（可動域を広げる）メニューを中心に指導しました。



現役部員の中には身体が硬くて、前屈しても手の指先が床にまったく届かない人もいましたが、自重を使ったストレッチやマシンを利用したトレーニングをすることで柔軟性が高まることを実感してもらいました。（短時間で可動域が広がったことに驚いていました。）

現役部員には、本日指導したメニューを1か月間実施してもらった上で、11月23日の指導を受けるよう伝えました。