

TENNIS SPECIFIC ENDURANCE

<テニスに特有な持久力>

オリバー・スティーブンス

International Tennis Performance Association(iTPA)に加入して数年が経ちます。3つのレベルの認定資格取得に向けて学ぶ中で、テニスのための体力づくりや、怪我の予防、コート外でのトレーニング手法などについて、多くの知識を得ることができました。その中で「テニスに特有な持久力(TSE)」について考えてみたいと思います。

「持久力」という言葉を見聞きした時に直ぐに浮かんだことは、何キロかを走るということでしたか。競技者の体力の基礎づくりに関係するものということを考えましたか。基礎づくりとは実際にどういったことなのでしょう。持久力がテニスに本当に必要なものと考えた場合、それを高めるためにはプレーヤーたちに5キロ以上のランニングをさせたほうが良いのでしょうか。

『トレーニングの特異性という観点からすると、その競技で最大の結果を得られるようにするために、できる限りその競技にあったトレーニングをするべきである』(*1)

このことを念頭に置いて、テニスコートで起きていることを整理してみました。

1. 運動方向の大部分は横方向への動きである。(70%)
2. テニスコートの広さからして、最大速度に達することはない。
3. プレーヤーは、長い距離を中程度のスピードで走るよりも、加速をしながら短い距離をたくさん走る。
4. 1ポイントの平均所要時間は3~7秒で、複数回の方向変換を行う。(*2)
5. 1試合で走る距離は、5~8キロメートル。

これらの事実とトレーニングの特異性の原則を考えた場合、固定観念にある持久力トレーニングではなく、テニスプレーヤーに必要でより適切な持久力トレーニングを考える必要があります。私はテニスに必要な持久力トレーニングをまとめて、私が指導するパフォーマンスプレーヤーに週2回実施しています。これを参考にして頂いて、対象となるプレーヤーのレベルに合わせて、回数が増減をしてください。

トレーニングを行うことに関して、いくつかお話しておきたいことがあります。

1. 休憩時間は、ポイント間や、チェンジオーバーの時などのテニスのそれに近似していること。
2. 上半身の強化や、下半身のパワーや、持久力と動きのエクササイズを組み合わせて、プレーヤーが興味を持って取り組めるようにしています。
3. 全てのエクササイズは、平均的ポイント所要時間よりも長い時間行います。持久力を高めるためには、平均的強度以上の刺激を与えることが必要だからです。

既にご存知の内容が多いと思いますが、念の為に、いくつか解説を加えてあります。

種目	回数/時間	休憩(秒)	備考
ダイナミック・ウォームアップ			
重めのなわとび	45秒 x3	25	
プライオメトリックランジ	16回 x3	20	
アレーシャッフル	30秒 x3	25	ダブルスアレーの外側に立ち、サイドステップでシングルスサイドラインの内側に移動し、元に戻る動きを繰り返す。両足がラインの外にでること。
90秒休憩			
スパイダードリル	3回	30	
メディシンボールスロー(F)	15回 x3	25	1~2kgの重さからはじめて、最大3kg
18メートル走	5回	10	ベースラインから反対側のサービスラインまでの距離
90秒休憩			
ラインタッチ	3回	30	センターラインからスタートして、左右のシングルスサイドラインを交互にラケットで触る。
プランク	1分 x3	20	両肘から先を床につけ、両足は爪先立ちとなり、身体をまっすぐに伸ばした姿勢を維持する。
Mボールスロー(B)	15回 x3	25	1~2kgの重さからはじめて、最大3kg
90秒休憩			
アレーホップ	20回 x3	20	ダブルスアレーを左右に反復飛び
Mボール”X”ドリル	10回 x3	25	メディシンボールを左右交互に投げる。重心を低くして、脚と体幹を使って投げる。
ボールドロップ&キャッチ	10回 x3	20	コーチはネットから2~2.5m離れたところで、両手にボールを持って、両腕を肩の高さで左右に広げて立ち、どちらかのボールをトスする。プレーヤーはベースラインにレディーポジションで構えていて、手から離れたボールが2バウンドする前にキャッチして直ぐにレディーポジションで構え、その後、ジョグで元に戻る。
90秒休憩			
バーピー	10回 x3	25	直立の姿勢から、しゃがんで両手をつき、直ぐに両脚を蹴りだして腕立て伏せの姿勢を取り、直ぐに両足を引き寄せて立ち上がる動作を繰り返す。負荷を高めるには、立ち上がったあと、ジャンプをさせる。
Mボール・チェストパス	10回 x3	30	1~2kgの重さからはじめて、最大3kg
フィギュア8	20回 x3	30	2つのコーンの周りを8の字を書くように走る。コーチはランダムにボールをトスし、受け渡し。
スタティック・ストレッチ			

*トレーニング用語等は日本に馴染みのあるであろう表現に一部変えてあります。

このワークアウトの所要時間は約45分で、14才から17才のジュニアには適当な内容だと思います。教え子の中で体力のある16才の女の子は、これを2回連続してこなしてしまいます。実際に行っている映像を、YouTubeの私のチャンネルでご覧いただくことが可能です。

OLIVER STEPHENS TENNIS:

www.youtube.com/watch?v=5KAyp5FaUtQ&feature=youtu.be

以上の内容が、皆様の指導されているプレーヤーの、テニスに必要な持久力トレーニングのお役に立てることを願います。「特異性＝特化＝専門化」が鍵となります。中距離走者ではなく、テニスプレーヤーにあった内容に仕立てあげましょう。

テニスに関するトレーニング等を研究しているiTPA(International Tennis Performance Association)に関しては、itpa-tennis.org をご参照ください。

【引用】

- *1: Certified Tennis Performance Specialist Workbook and Study Guide
(International Tennis Performance Association; 2012)
- *2: Drs. Paul Roetert & Todd Ellenbecker: "Complete Conditioning for Tennis" (1998)

【翻訳・監修】 鈴木真一
December, 2014