

# TORSO STRENGTH FOR ROTATIONAL POWER & INJURY PREVENTION

(回転によるパワーと傷害の予防のための体幹部の筋力強化)

ローズ・ボノモ

打球動作には体幹の回転動作が非常に大きく関与してきます。脚部から発生したパワーは、腰と体幹の回転を通してラケットへと伝えられます。オープンスタンスのフォアハンドやバックハンド、ラケットの構造やよりパワフルなストロークを求めるといった今日のゲームの変容は、プレーヤーにパワーを生み、且つ、障害を起こさない強靱な体幹部をつくる事を求めています。それでは、体幹部の強化法と傷害の軽減について次の順で考えてみましょう。

## 1. 適切なウォームアップ

軽いジョギング、ランジウォーク（大股で腰を沈めながらの歩行）、腕の回旋、サイドステップ、背走といった全身のウォームアップは、身体をこれからの運動に備えさせるために不可欠のものです。体幹部のウォームアップには、いろいろな方向へゆっくりと回旋運動を行います。

- 左右方向への体幹部の回旋運動： 腰を安定させ、両手を腰に当て、両方向に回旋させる。（10～20回）
- 8の字： 腰を安定させ、腕を伸ばして両手を組み、身体の前で身体の前で徐々に大きな8の字を描く。（10～20回）
- ローテーション・チョッピング： 体幹部の動作と腰と脚の動きを同調させ、フォアハンドやバックハンドのように下から上へと動かす。（10～20回）

## 2. テニスの打球動作と同じ方向の動きの中での体幹部筋力強化

体幹部全体を一つの管と考えた場合、運動に使われる筋群は、腹部前面の筋群（腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋、大腰筋）と、脊椎周囲の筋群（脊柱起立筋<挙棘筋>、腰方形筋）です。

以下の内容を、通常のトレーニングの一部に加えて、練習後または練習とは別の時に行います。動作に習熟してきたら、素早い動作で行うようにします。

- ローテーション・チョッピング： 先の下から上への動きと同じですが、両サイドを2～3セット、ダンベル、メディシンボール、パワーボール、フリーマシンの負荷を加えて行います。実際のストロークの時と同じスピードで素早い動作で行います。動作のスピードが落ちない程度の負荷にすることがポイントです。
- メディシンボール投げ（フォアハンド・バックハンド）： 広いスペースでパートナーと、実際のストロークの動作で6～8ポンドのメディシンボールを投げ合います。

(各サイド20回) パートナーがいない場合には、メディシンボールかパワーボール(ハンドルがついたボール)を用いて同様の動作を行います。ボールは投げないで行います。

### 3. テニスの打球動作と反対方向の動きの中での体幹部筋力強化

筋力のバランスを保つためのこれらの運動も、日常のトレーニングプログラムの一部として行います。

- チョッピング・ダウン： ウォームアップの項で述べたローテーショナル・チョッピング(上から下への動作)と同様の動作ですが、より素早い動きで行います。両サイドを2~3セット、ダンベル、メディシンボール、パワーボール、プリーマシンの等負荷を加えて行います。
- バイシクリング： 仰向けに寝て、片脚を床に平行に伸ばし、もう一方の膝を曲げます。自転車をこぐように身体をひねりながら、反対側の肘と膝を付けるようにします。両方の肩は床から離しておくことと、力を入れるときには息を吐くようにすること。
- プリー・プルダウン： プリーステーションに向かってひざまづき、プリーから下がっているハンドルを頭上で肘を曲げて両手で持ちます。腕の角度を変えずに両腕を引き下ろします。引き下ろすときには腕ではなく腹筋を使います。(1セット10~20回を2~3セット)
- ラット・プルダウン： この運動は回転系ではありませんが、筋肉のバランスのためには重要なエクササイズです。順手でバーの屈曲部を握り、バーを引き下ろし、胸をバーに寄せるようにします。(首の後ろに引き下ろす方法は、肩に不必要な負担がかかります。)

### 4. 一般的な体幹部、背部の筋力強化

以下に、毎日行ってもよいテニスのための体幹部のエクササイズを記します。肩と首はリラックスして、力を入れるときに息を吐くことを忘れないようにしましょう。

◎仰臥(仰向け)の状態で：

- ワン・レッグ・ローラー： 両腕を頭上にあげ、両脚を上げ両膝を90度に曲げた状態から、息を吐きお臍を凹ませながら、片脚ずつ交互に、膝を曲げたまま床におろし、また元に戻します。その際に、腰が床から離れないようにすること。(片脚8回)
- デッド・バグ(死んだ虫)： 両腕をまっすぐ上に伸ばし、両脚は膝を軽く曲げて上に上げます。右腕を頭上の床に、左足をそのままの状態でおろします。その時

に、息を吐きお臍を凹ませるようにします。下のポジションに戻し、反対の腕と脚を行います。腰が床から離れないようにすること。(交互に12~20回)

○伸膝身体ひねり： 手のひらを床に向けて両腕を身体の横に伸ばし、片脚を上げ、もう一方の脚は床に伸ばします。上に伸ばした脚をゆっくりと身体の反対側の床までおろし、素早く元に戻します。(片側10回)

○バイシクリング(自転車こぎ)： 脚は自転車こぎの動作で、反対側の肘を交互に引き寄せるようにします。肩胛骨は常に床から離れていることと、お臍を凹ませるときに息を吐くこと。(100回)

◎横臥の状態で：

○サイドレイズ(腹斜筋)： 身体を伸ばして横向きに寝ているあなたの足首の所にパートナーが座ります。両腕を胸の前で組み、腹斜筋の動きを意識しながら上体を起こします。(片側20回)

◎伏臥(俯せ)の状態で：

○スーパーパーソン： 頭を起こし、反対側の腕と脚を、息を吐きお臍を凹ませながら床から離します。額を床に付け腕と脚を元に戻してリラックスします。(交互に12~20回)

○バランスボールを用いてのメディシンボール投げ： バランスボールに横向きに座り、パートナーにフォアハンド側にメディシンボールを投げてもらい、受け止めたらすぐにカー杯投げ返します。(10~16回)バックハンド側も行います。

○アーム&レッグレイズ： 背筋をまっすぐに伸ばして四つんばいになり、反対側の腕と脚を伸ばして引き上げ、おなかを凹ませながら2~4秒間静止します。交互に10~12回行います。

## 5. 運動後のストレッチング

運動後に行う「捻り」のストレッチを紹介します。

○スタンディング・ローテーション： ウォームアップの時と同様に、腕を軽く曲げたまま、左右にゆっくりと回旋します。

○ウィンドミル・ストレッチ(風車)： 両脚を90度くらい離して立ち、上体を捻りながら前屈させ右足首を左手で掴みます。右腕は空に向けて伸ばします。10~20秒静止し、反対側を行います。

- ヨガ・ツイスト： 床に左脚を伸ばし、右膝を曲げて左の太腿の上を越して外側に足をおろし、身体を右に捻り、左腕で右膝を引き寄せるようにします。10～20秒静止し、反対側を行います。

ウォームアップも、エクササイズも、ストレッチも全方向に行うことを忘れないで、トレーニングを楽しんでください。

【筆者略歴】 ROSE BONOMO / ストレngth&コンディショニング認定指導者であるローズ・ボノモは、米国スポーツ科学大学認定のフィットネス・インストラクターであり、ナイキ認定のSAQ (Speed, Agility & Quickness) 指導員であり、現在、ポートランド大学の女子テニスチームのコンディショニングコーチを勤める。全米ランキングのジュニアを初め、ATPサテライトのツアープレイヤーや、あらゆるレベルのレクリエーションプレイヤーのコンディショニングに携わる。USTA、USPTA、PTRで度々講演を行い、FitForTennis.com というウェブサイトを経営している。今回紹介してあるエクササイズや、そのほかの多くのエクササイズを収めたビデオ「Functional Strength Training for Tennis (テニスのための機能的な筋力強化法)」と「Speed, Agility and Footwork for Tennis (テニスのためのスピード、敏捷性、フットワーク)」は、ウェブサイトで購入可能。

【翻訳・監修】 鈴木真一 \*千葉県柏市 アド・イン桜テニススクール 代表 / PTR ナショナルレジャー・同委員会委員 / JPTR PRO OF THE YEAR (1986) / PTR PROFESSIONAL OF THE YEAR (2001)