



シングルレッグ トレーニング

ディーン・ホリングワース



ストレンクス・コンディショニングコーチとして25年の経歴を持ち、著書も多数あり、講演やフィットネスとパフォーマンスのコンサルタントとしてその名声を博している。ITPA(International Tennis Performance Association)から、コンディショニング・スペシャリストとマスター・テニスパフォーマンス・スペシャリストとしての認定を受けており、PTRチームの一員でもある。

最近、テニスプレーヤーに必要なフィットネストレーニングのすべてを網羅したビデオシリーズ『ベースラインパワー』を監修した。現在は、モンリオールのClub Sportif Cote-de-Liesseのフィットネスとスポーツパフォーマンスのディレクターを務めており、主としてハイパフォーマンスのテニスプレーヤーの指導にあたっている。

彼が指導してきているITF-ATP-WTAレベルの選手の中には、グランドスラムのチャンピオンやオリンピックのゴールドメダリストも含まれている。そういったアスリートたちとの多面的な運動能力の開発に関わることによって、高いレベルでの競技をする上で求められることとそれらのバランスに対する理解を深めることになってきている。

【翻訳・監修】鈴木真一 <PTR JAPAN代表 / PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル / インターナショナル・クリニシャン>

この写真を見た人は、彼の素晴らしい運動能力に感心することでしょう。体の各部のバランスを保って片足で体を支え、力強さと、動きのダイナミックさと安定性が伺える写真ですね。彼は、まれに見る運動能力の持ち主です。よく「どうしたら彼のような動きができるようになりますか。」という質問を受けます。

残念ながら、そう簡単に答えられるものではありません。こうなるためには、様々な要素が絡んでくるからです。一つには、ジムでの下半身の筋力とバランスのトレーニングです。選手は時間を効率的に使わねばなりませんから、我々がまず考えることは、スクワットやデッドリフトのような両足を鍛える方法と片足のみに集中する方法のどちらにしたらいかということです。



この写真だけから見ると、答えは明白です。片足だけに集中しての下半身トレーニングには多くのメリットがあります。バランスの向上に役立ちます。更に踏み込めば、素足で行えばさらに効果が高まります。ポスのような不安定な表面は必要ありません。目指すのは筋力の強化であり、サーカスで技を披露することではないのです。素足で行うことで、動作を安定させるためにより多くの筋群を使うことになり、体幹の強化に繋がります。2012年にヨーロッパで刊行された応用生理学の記事に「ユニラテラル(片腕や片足だけを使う)トレーニングは、バイラテラル(両腕や両足を使う)トレーニングに比べて、より効果的に表層コア筋群に作用する。」(1) という報告が、実証と併せてなされています。

次に、ユニラテラルトレーニングは、筋力の不均衡を是正する効果もあります。テニス等スポーツの特性として、筋力の不均衡が起こることは知られています。例えば、サーブで常に同じ足で着地するという動作だけでも、体の balan



スを損ないます。それを修正するために、ジムで両足でのスクワットをしても効果はありません。


バイラテラル欠損という言葉があります。「両側肢欠損(BLD)現象」とは、筋肉を単独で収縮させた時と対側の筋肉と組み合わせて収縮させたときでは、筋肉の最大力発生能力と最大力発生能力に近い力の差のことです。欠損は、片側の力の合計が両側を使ったときの力よりも大きい場合に発生します。BLDは、上肢と下肢の両方で、等尺性収縮と動的収縮において、多くの研究者によって観察されています。(2) その数値が等しくても近くても、一本足での運動では関節や背骨にかかる負荷は半減しますが、トレーニング効果は上がります。片足でのトレーニングをしたことがなければ、BLDを経験することはありません。毎日のトレーニングに取り入れることで、あなたの動きとバランスに興味深い効果が出てくるでしょう。これらのエクササイズを長期間続けることで、

あなたの体にもゲームにも変化が生まれ、片足が強くなっただけでどれだけ強くなれるかを証明することができるでしょう。そして、BLDの正しい評価ができるようになるでしょう。

この記事でお伝えしたいことは、スクワットやデッドリフトをするべきではないということではありません。しかし、なぜエクササイズをするのか、それによって得られるものとリスクを理解することが大切です。テニスプレーヤーには筋力が必要ではありますが、プレーの場面でそれをどのように使えるかがより大切になります。大きな負荷でのスクワットができることが良いことと思われがちですが、シングルレッグスクワットが1回もできないことはより大きな問題となるでしょう。

【参考文献】

1. Eur J Appl Physiology. 2012 May;112(5):1671-8. Muscle activity of the core during bilateral, unilateral, seated and standing resistance exercise Saeterbakken AH, Fimland MS.
2. European Journal of Applied Physiol. 2011 Jul;111(7):1533-9. Bilateral deficit phenomenon and the role of antagonist muscle activity during maximal iso-metric knee extensions in young, athletic men. Kuruganti U, Murphy T, Pardy T.



Are you Safe Play approved?

This must be updated each year.

All Certified US Members
are required to complete
Safe Play & Background Check annually

For more information, visit www.usta.com/safeplay
Click on Get Safe Play approved or Check My Status