

2019 にいがたトレセン・トレーニング講習会を終えて

フィジカルトレーナー
林本 悠

新潟県テニス協会 関係者各位
選手の皆さま

先日はご多忙のところ新潟県テニス協会主催のトレセンにご参加いただき、ありがとうございました。開催するにあたってきっかけをつくっていただいた森コーチ、私がトレーナーとして駆け出しの時からご支援してくださっている尾崎コーチ、阿部コーチに心から感謝しております。行き届かない点多々あったと思いますが、第一回トレセンを無事終えたことは選手、保護者様、スタッフ皆様で作上げたおかげだと思っています。



収められたようですね。あーだこーだ言いながら皆で取り組んでいた印象があります。この短期間でもホームで実施し、成果を報告してくれた選手がいたので嬉しく思います。

練習の最後は粘り強さ(持久力)のトレーニングです。目標を設定し、皆で実施することでやり遂げましたね。厳しいトレーニングですが、身体が大きくなる時期、また、冬の時期にトーナメントを戦い抜くベースとなる重要な体力要素です。



最後になりますが、皆さんのレポートを通じ

でも感じ取り方、どのポイントが響いたか身体の変化など個人でそれぞれです。同じウォーミングアップにとっても取り組みが変わってきます。自身にとって何が重要だったか、初めに感じたことを信じて続けてみてください。



「トレーニングを身近に」とトレーニングに取り組むきっかけづくりをすることが私の目的でした。



午前中は自身の身体を知ってもらうこと、改善プログラムやテニスの前に必要なウォーミングアップを行いました。レポートの中でも柔軟性の評価や身体の構造、パ

フォーマンスを上げるための土台について多くの選手があげていましたね。年代的にも特に成長の振幅も大きく著しく変化する時期でもあり、重要だと感じ取るのも当然だったかもしれません。感じ方や課題はそれぞれですが、必要と感じたものを日々の活動に取り入れていくことが大切です。



午後はサービス動作と一歩目の動き出しと、テニスへのリンクでした。レッグドライブ(下肢からの力発揮)と連動性(メディシンボールを使ったサービス動作)、複合動作(サービスモーションからの一歩目の動き出し)を行ないました。選手にとってもイメージしやすく吸



次回会った時に良い変化を期待しています。また、お会いしましょう。ありがとうございました。

2020年1月12日