

# エンジョイ・テニス

効果：テニスをいつまでも楽しく続けるためのトレーニングプログラムです。関節障害も予防します。

目標週 2 回 | [所要時間] 60 分



[エネルギー消費量] 350kcal

ご飯一杯 150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

## Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### レッグプレス

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
下半身動作を安定させる



### ショルダープレス

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
肩、腕の伸ばし動作を強化する



### カーフレイズ

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
下半身の地面をとらえる力を強化する



### ロータリートーン

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
捻り動作を強化する



### ラットマシン

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
上半身の後側を強化する



### ローワーバック

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
上半身の軸を安定させる



### チェストプレス

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
上半身の前側を強化する



### アブドミナルクランチ

回数: 10~20

セット: 2サイクル

効果  
上半身の軸を安定させる

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

クロストレーナーの前・後回転を生かし、トレーニングすることをおすすめします。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の60%~70%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

---

**Q** 腕力には自信があるが、サーブスピードが上がらないのは？

---

**A** 腕力を鍛えるだけでは、サーブスピードは上がりません。

腕力に自信があるからといってもサーブスピードが上がる訳ではありません。ボールを頭上に上げた時にはカラダを反りながら背筋を使い、インパクトの時には腹筋を使いながらカラダを縮めます。体幹部分（腹筋背筋）の筋力がないと、腕も素早く振り切れません。まずはカラダ全体をバランス良く鍛えることが必要です。また、フォームなどを撮影してみるのも良いイメージトレーニングになるでしょう。

---

**Q** 試合前のウォーミングアップは何を行えば良いか？

---

**A** 念入りなウォーミングアップで試合の準備をしましょう。

試合の特徴として開始早々に急激にダッシュ、ストップを行うので酸素の供給が間に合わなくなる事があります。これを防ぐ為には予め心拍数を高めておき、酸素を事前に取り込んでおく事が大切です。ストレッチは普段時間をかけてしっかりと行い、試合前は全身で20分程度に留めておき、動的な体操等を取り入れましょう。

---

**A** 簡単栄養アドバイス

テニスの場合瞬間的パワーと持久力が必要とされます。試合前日から炭水化物（糖質）を多く摂取しましょう。但し、繊維質の多いものはガスを発生しやすいので注意が必要です。それでも試合中はエネルギー不足になりがちですので、すぐに役立つエネルギーとしてアメやエネルギーゼリーなどがオススメです。次の試合まで時間がある場合の食事では筋グリコーゲンの回復に糖質とクエン酸を同時に摂取する事がポイントです。

---