

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 筋力トレーニング

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。
