Telt Balance

テルトバランス

連載 第2回

身体の仕組みを知ることで、あなたのテニスはここまで変わる！

自分の身体を100%使えていますか？

わたしも皆さんと同じテニスプレイヤーです。
休日はテニスサークルや試合にでたりしてテニスを楽しんでいます。
テニス会場や、試合会場で良く聞かれる事があります。
「私は身体が小さいから速い球が打てないのですが、筋肉トレーニング必要ですか？」、
「どうしたら精度（コントロール）の良いショットを安定して打つ事ができますか？」
この質問はテニスを楽しむ上で非常に重要な事です。
単純に今よりもボールが速く、かつ精度（コントロール）良く打てる事できれば
嬉しいと思いませんか？もちろん現状の筋力のままです。
テニスはスピードやコントロールのみを競う競技ではありませんが、
自分の描いたテニスをするためには、「スピード」と「精度（コントロール）」は
必要な要素になります。この2つの要素を向上させ、
自分の理想とするテニスを目指しましょう！

佐々木 哲
SATORU SASAKI

株式会社サキトル代表。Telt[tennis life support]事業部総責任者
栄養指導、トレーニング、フィジカルバランスの3つを軸に、
（ジュニア、一般プレイヤー、プロ選手、コーチ）対象を制限する事なく、
なりたい理想をサポートしています。 http://www.telt.jp

1 本当の「身体の使い方」を知ろう。

身体の動作は、この3つ。「押す」「引く」「固定」

身体は筋肉の収縮で動いている事は前回のコラムでお話したかと思いますが、身体の動作は以下の三つで分類する事ができます。「押す」、「引く」、「固定」です。

解りやすく説明するために、筋肉の名称、用語は使わないようにしています。イメージとして理解してください。大雑把な説明になりますが、動作によって使われる筋肉を説明します。

押す動作
身体の前面についている筋肉をつかいます。

引く動作
身体の背面についている筋肉をつかいます。

固定
身体の前面と背面の筋肉でバランスをとり固定します。

こんな疑問をもった事はありませんか？

同じ背格好なのに、自分より華奢な体躯なのに、どんな体勢でも安定感抜群のショットを打っている方を、華奢な身体から信じられないほどのパワフルなショットを打たれる方を。彼らは、意識的に理解しているかはわかりませんが、本当の「身体の使い方」を体現することが出来る方達です。

連動が大切。「押す動作」と「引く動作」

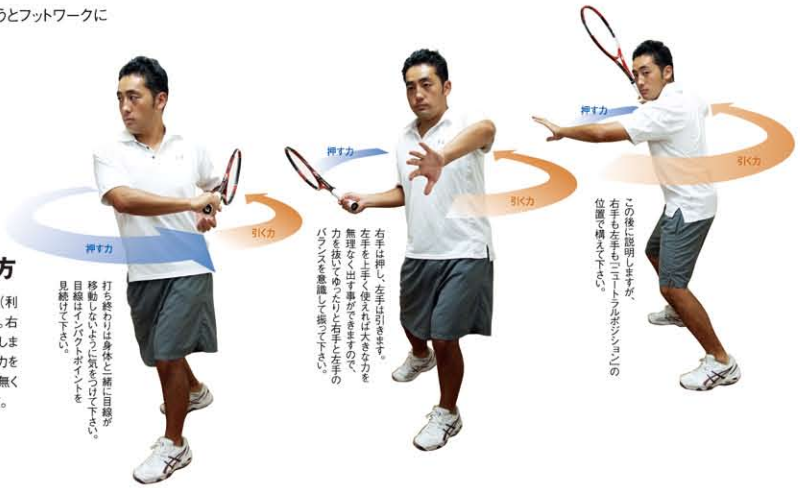
テニスに関わらず回転を利用する競技は押す動作と引く動作を連動させて行います。特にテニスの初心者がフォアハンド（右利き）を打つ場合右手だけで打っている方を見た事をありませんか？

正しい身体の使い方は「押す動作」と「引く動作」の連動になります。身体の使い方の上手い方は左手の「引く動作」の使い方を上手く使えています。これはストロークに関わらず、サーブ、ボレーにも共通する事です。もっと言うとフットワークにも密接にかかわる事です。

身体の使い方が上手く無い方の打ち方

身体の使い方の知らない方は右腕（利き腕）のみでボールを打とうとします。左手を上手く使えていないので、打ち終わりでも肩を上手く回転することが出来ず伸びのあるボールが打てません。写真は極端な例ですが、左手を上手く使えていない方は意外と多くいます。

右手と左手のバランスが大事！

身体の使い方が上手い方の打ち方

身体の使い方が上手い方は右腕（利き腕）だけで力を出そうとしません。右手、左手セットで大きな力を出そうとします。右手から1の力を左手から1の力を単純に2倍にはなりませんが、無理無く大きな力を出す事が可能になります。