**テニスフオーラム2021　 1日目：１月９日（土）9：00～12：30**

『テニス動作向上のためのフィジカル面からのアプローチ』

講師：松田浩和 氏（日本テニス協会ナショナルチームフィジカルコーチ）

最初の座学では、ジュニア選手からトップ選手、テニス愛好家の方まで幅広い年齢層を対象に指導されているコーチにとって重要となるフィジカル面でのアプローチについてご紹介をいただきました。テニスに限らず、他のスポーツでも共通項目である傷害予防を目的としたストレッチ・バランストレーニング・ウエイトトレーニング（レジスタンストレーニング）の有用性についてご紹介をいただきました。

前半の実践講義では、オープンスキルのスポーツ種目であるテニスにおいて、ジュニア選手からトップ選手に至るまでフィジカルトレーニングだけでなく、『視覚機能』にアプローチしたトレーニングが重要になることをご説明いただきました。

座学での講義に加え、スリービーズを用いた視覚トレーニングの方法や方向転換走のような切り返し動作における視覚機能の影響について参加者の皆さんが実践を通して学ぶことのできる機会をご提供いただきました。また、リアクションボールを用いた視覚トレーニングに『認知』の要素を加えたトレーニング（ジャグリング等：リアクションボールとハイバウンドボールを用いて交互にバウンディングしたボールをとり、相手に返球するトレーニング）をご紹介いただきました。

後半の実践講義では、下肢のエネルギー発揮（ローディング）についてご説明をいただきました。下肢のエネルギー発揮が出来ない要素として、股関節の動きを使えていない点、母指球を使えていない点が挙げられ、2つの観点を捉えたトレーニングについてご紹介いただきました。1つ目の観点として、『トライアングル』と『ヒップヒンジ』について実践を通してご紹介いただき、股関節の動きと意識づけの確認を行いました。参加者の皆さんは、松田氏の解説をもとにトライアングル（片方の膝をつき前屈する動き）やヒップヒンジ（後方に壁があるイメージを持ち臀部を下げる動作）というエクササイズでの実践を通して学ばれていました。トライアングルでは、3つのポイントが挙げられており、①背中を丸めない、②膝を動かさない：股関節の動きが出来ない場合、膝で動かす傾向にある、③臀部とハムストリングで割り箸を挟むイメージ（相反抑制）を意識して各自エクササイズに取り組まれていました。2つ目の観点として、『ベアポジション片足キープ』による母指球への意識づけを行い、テニスの動作につながる地面を蹴る動きの獲得に向けたエクササイズについて実施を行った後、最後のエクササイズとして下肢から得たエネルギーを体幹に伝達するためのエクササイズである『ローテーショナルスクワット（膝つき）』で動作を確認しながら、徐々にチューブで負荷を加えた状態での動作や実際のスイング動作に近い状態での動作を実践することで、トリプルエクステンションを意識した動作獲得の重要性について深く学ぶことが出来ました。講義後には、テニスで起こりうる傷害の傾向と予防に関する質問や動作獲得のメニューに関する質問など、充実した講義となりました。