TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

2018.3月 VOL.36

TUコンディショニングレター

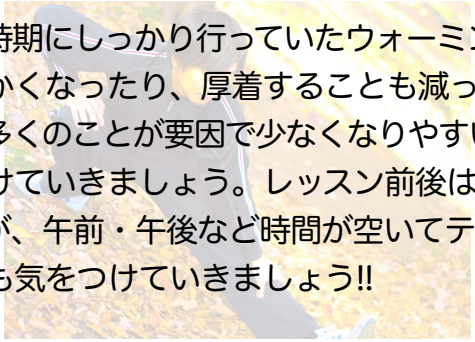
春がもうすぐ来る!!季節の変わり目のコンディショニング

いわゆる「季節の変わり目」に気をつけたいこと？

気象庁によると、寒暖差が激しい月(1ヶ月で5℃以上、最高/最低気温の差がある)が3～4月、9～10月、そして10～11月となります。3～4月は年度の変わり目にもなりますので忙しく、身体にも負担が来やすい季節になります。環境の変化や対応に追われ、バタバタした時期を乗り越えた4～5月くらいにどっと疲れが来たりするので、身体的にも精神的にも一息入れたくなったりしていきます。

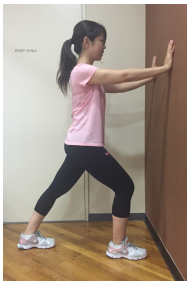
この3～4月と4～5月の辺りに気をつけたいことが2つあります。

①暖かくなってきても きちんとウォーミングアップ!!



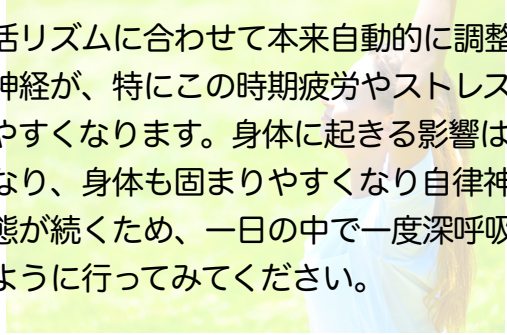
寒い時期にしっかり行っていたウォーミングアップが暖かくなったり、厚着することも減って行ったりと多くのことが要因で少なくなりやすいです。気をつけていきましょう。レッスン前後はもちろんですが、午前・午後など時間が空いてテニスをする際も気をつけていきましょう!!

良く出してしまいますが…ふくらはぎのストレッチ



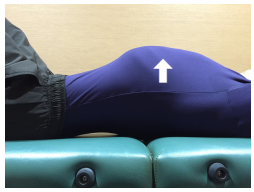
20～30秒程度伸ばします。
レッスン前やレッスン後も有効ですがテニス中でも日常生活でも張りや疲労を感じたら積極的に行いましょう。

②一息ついて深呼吸



生活リズムに合わせて本来自動的に調整される自律神経が、特にこの時期疲労やストレスにより崩れやすくなります。身体に起きる影響は呼吸が浅くなり、身体も固まりやすくなり自律神経が興奮状態が続くため、一日の中で一度深呼吸を下の図のように行ってみてください。

ベッドの上でもできる!!胸式呼吸のポイント



息を吸う際に肋骨を広げるように意識(腰反らないよう注意)
息を吐く際には肩や肩甲骨が浮かないようにしましょう。
5～10回程度ゆっくり行います。

4月になりシーズン的にも気持ち的にもテニスがより楽しみやすい季節になってきました。この機会にさらに自身のレベルアップに取り組もうと思っている方は改めて身体への意識を高めていきましょう。さらなる上達にも、もっと長く楽しむためにも、コンディショニングを整えることは皆様の「もっとやりたい」をサポートいたします。

HPにバックナンバーもありますので是非ご覧ください!!

バックナンバーはこちらから!!