TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

TUコンディショニングレター

Vol.01

2015年04月号

今月のテーマ
レッスン前・レッスン後のストレッチをしよう!!

ストレッチをすることで得られる効果はたくさんあります。運動前に行うことで怪我の予防やパフォーマンスを最大に引き出す効果があります。また、運動後に行うことで柔軟性の改善や疲労軽減の効果が得られます。
「肉離れやテニスエルボーで１、２ヶ月テニスができなかった」、「サポーターをしてだましだまし続けている」という方いらっしゃいますよね！？怪我をしてから後悔するよりも予防することが重要です。レッスン前後の約１０分程度をストレッチの時間として確保するだけでテニスを永く楽しむことにつながります。
今後は今まで以上にストレッチに対する意識を高めて習慣づけていきましょう☆

5月からの新しいストレッチは
ダイナミックストレッチがメインになってます

クールダウンはスタティックストレッチで

ダイナミックストレッチ

動きの中で筋肉を動的に動かし関節を潤滑にするためのストレッチ

①運動前に行うのが効果的

②徐々に大きく動かすようにすることで関節が大きく動くようになってくる

③筋肉の温度が高くなりやすいため怪我の予防・パフォーマンスアップにつながる

スタティックストレッチ

ゆっくりと筋肉を伸ばすことで柔軟性の向上効果がでやすいストレッチ

①運動後に行うのが効果的

②反動をつけずに痛気持ち良い程度のところで伸ばすようにする

③20～30秒程度伸ばす

④柔軟性アップ・疲労回復促進につながる

編集者紹介

よしずみ　たくや
吉住　拓哉

昭和の森テニススクール
フィットネスルーム所属
クラブユニバース西国分寺
トレーナー
あざみ野テニスガーデン
スーパースクールトレーナー

皆様が永く楽しくテニスができますよう全力でサポート致します!!

始まりました!!TUコンディショニングレター

この度4月からTUコンディショニングレターを発行させて頂く運びとなりました。
ご在籍されている皆様に有益なコンディショニング情報をご提供できますよう頑張ってまいります。ご意見・ご要望・ご感想は下記までお送りくださいませ。
今後ともTUコンディショニングレターをよろしくお願いいたします。

発行：クラブユニバース西国分寺
公式Facebook→https://www.facebook.com/CUnishikokubunji

ダイナミックストレッチの解説動画はコチラから→