

TUコンディショニング レター

バランスディスク 使用方法徹底解説!!



バランスディスクは様々な効果を出すことができるツールで、日常生活での動作や通常のテニスでは出すことのできない効果を引き出すことができます。

特にテニスについては、

- ①正しい姿勢/効率的な姿勢を身につけられる
 - ②バランス能力の向上によるパフォーマンスアップ
 - ③リハビリとして、怪我の予防や再発防止ができる
- などの効果を出すことができます。

このバランスディスクの一番の良い所は「乗ってるだけで効果を実感できること」です。始めはテニスの練習の合間にラケットを持ったままディスクの上で立つだけでも続けて行っていると変化が出てきます。



まずはディスクの上で立つことから始めます

Point① 力を抜くように意識をする

特に力の入りやすいものの前側やふくらはぎの力を抜き、お尻やもも裏を意識すると全体に力が分散してリラックスしやすくなります。



モデル：川崎 光美コーチ（昭和の森テニスセンター所属）

Point② 良い姿勢を身体に記憶させる

ディスクの上でリラックスできるとかみのないスイングができるようになります。ディスクに乗ってスイングをするのもオススメです!!



モデル：山本 武志コーチ（昭和の森テニスセンター所属）

Point③ テニスにはこんな効果が…

姿勢が良くなることでスイングが良くなるだけでなくスムーズなフットワークが身についたり良いスプリントステップができるようになるためボールに対する反応速度向上にもつながります!!
慣れてきたらさらにスクワットを行ったり、ラケットングを行ったりすると効果的です。

利用にあたっての注意点

ディスクの上でバランスを保つことが最も重要な動きとなるため、不安定な状態でエクササイズを發展させないように注意しましょう。

また、利用し始めは周りに人や物がいないか気をつける。無理にバランスを保とうとして関節に過度な負担がかかることもあるため転倒すること、無理にバランスを保とうとしないようにきをつけましょう。

発行：クラブユニバース西国分寺

公式Facebook→<https://www.facebook.com/CUnishikokubunji>

