TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

TUコンディショニングレター

Vol. 08

2015年11月号

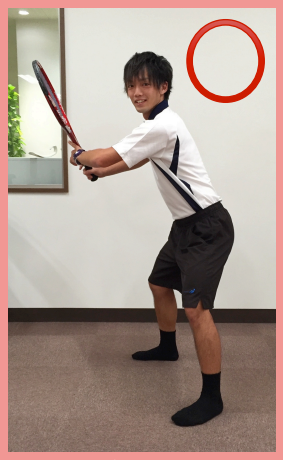
動きやすい姿勢を身につけてテニスも日常生活も快適に!!

良い姿勢を身につけることでテニスにおいてこのような効果が挙げられます。

①ボールへの動き出しが良くなる
②長時間プレーしていても疲れにくくなる
③ボールが見やすくなる
④今までよりも楽にボールが飛ばせるようになる
⇒アドバイスが受け取りやすくなる

また日常生活においても、良い姿勢を維持することで肩こりや腰痛を予防したり、良い姿勢で歩くことで疲れにくくなったり見た目にも良い効果をもたらします。

今回は良い姿勢を手に入れるために注意してもらいたいポイントやトレーニング、コンディショニング方法をご紹介いたします!!

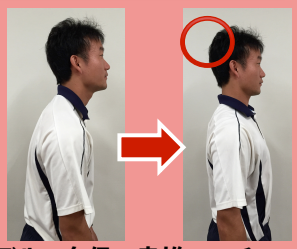


スイング時に背中が曲がってしまったり、頭が突っ込まないようお尻を引くことがポイントです

モデル：千田　慎也コーチ
（昭和の森テニスセンター所属）

Point①
胸を開く

胸の筋肉が縮むことで肩が前に入ってしまい上半身が曲がってしまいがちです。胸のストレッチをすることで上体を起こせるようにしていきましょう!!



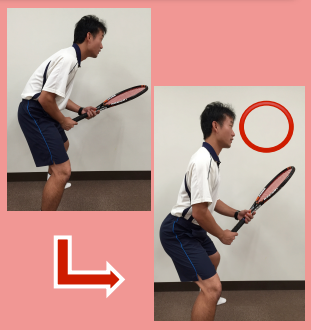
モデル：久保　良雄コーチ
（昭和の森テニスセンター所属）

Point②
骨盤を起こす

骨盤が後傾してしまうことで背骨が根元から曲がってしまいます。理想は若干前傾している状態が身体が効率的に動きますので少し反っているのがベストです!

Point③
良い姿勢で準備する

胸を開いて、骨盤を起こしたニュートラルな姿勢でスプリットステップができるのが理想です。この時に肩や首周りが力まないようリラックスして構えられるようにしていきましょう。



バックナンバーが閲覧できるようになりました

クラブユニバース西国分寺のBlogにて過去に配信したコンディショニングレターが閲覧できるようになりました!!
ぜひ今までの内容もご確認頂いて、寒くなっても怪我なくコンディション崩さないようにしていきましょう!!

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

FacebookQRコードはコチラ→