TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

2017.5月 VOL.26

TUコンディショニングレター

苦手な動きを柔軟に!!ショット別ストレッチ～Part2～

フラット：イースタングリップ

スライス：コンチネンタルグリップ

＊2017年レッスンガイドより抜粋

ボレー編

ボレーに限ったことではありませんが、安定した面作りや力をしっかりと伝えるためにも姿勢を崩さずにショットをすることが重要となります。特にももの裏側は日常的にも使用頻度が高いので意識して伸ばすようにしていきましょう。

もも裏のスタティックストレッチ
片側の膝を曲げ、上半身を腰から折って倒す。
20~30秒伸ばしたら反対も行う。

もも裏のダイナミックストレッチ
片側の脚を持ち上げてももの下にボールを通して受け渡しを交互に行う。姿勢を崩さずしっかりと脚を持ち上げることでもも裏やお尻周辺の筋肉をのばす。
15～20回行う。

ももの裏側(ハムストリングと呼ばれます)はテニスではショットのみならずフットワークやジャンプ・着地動作などにも多く使われていて、ここが硬いことが腰痛や膝痛を誘発したりすることがあります。身体の中でもサイズの大きい筋肉なのでしっかりとストレッチをし、低くてまっすぐなショット姿勢を手に入れましょう!!

バックナンバーはこちらから!!