

2017.9月

VOL.30

TUコンディショニングレター

先取り!!秋冬シーズン対策情報

そろそろ注意!!気温差が発生することで…

朝晩での気温差や前日との寒暖差が少しずつ発生してくる時期になりました。インドアもアウトドアも暑さが落ち着いてくることでよりたくさんテニスができる季節ですがここで注意!!気持ちは準備できていても身体の準備が追いついていないと怪我が発生しやすくなります。早めに対策して気持ち良くプレイできるよう身体の準備を進めましょう!!



服装対策

身体を動かすと暑いけど、気温が低く体温が下がりやすい状況に注意が必要です。スポーツブランドから出されている速乾性の高いウェアや機能性インナーなどを積極的に活用しましょう。

飲料対策



暑い身体を冷やすためには冷えた水分の補給はとても有効ですが身体の状態とマッチしていないと逆に冷却しすぎてしまうケースがあります。身体の冷えやすい方は常温を用意しても良いでしょう。

寒い時期に発生しやすい筋肉系の障害予防



ふくらはぎの肉ばなれやアキレス腱周囲の障害が発生しやすいためふくらはぎのストレッチは積極的にに行いましょう。



ぎっくり腰の発生要因に腰部周辺の筋肉の柔軟性の低下が挙げられますので注意していきましょう。

*各種目20~30秒程度伸ばし両側行います。ストレッチ中は呼吸を止めないように注意!!

テニスという定期的な運動をしていることで運動習慣がない状態よりも大幅に健康維持がしやすい状態になっているため、上記のことや運動以外の食事や睡眠などとトータル的に少し意識を足すだけでとても良い生活習慣になります。季節の変わり目は身体にまつわる多くのことが変化の出やすい時期になりますので早めの対処で秋冬シーズンもたくさんテニスできるようにしていきましょう!!

バックナンバー
はこちらから!!

