

2017.12月

VOL.33

TUコンディショニングレター

年末年始を乗りこなす!!年越しコンディショニング

大掃除もテニスも視野を広く!?



東京消防庁からの発表によりますと、大掃除をする機会が多くなる12月中に救急搬送される人が多くなるそうです。(他の月に比べて約2倍)

普段し慣れないことや日々のお仕事・忘年会も多くなり新年に向けての各種作業によりカラダが不調を抱えたまま過ごすことが多くなりやすい時期です。

注意力散漫な状態でテニスをしている時も怪我は発生しやすくなりますので、その日の疲れはその日のうちにしっかり取りきるように疲れを溜め込まないよう工夫してこの時期を過ごすように意識ていきましょう!!



コンディション確保のためのプチ情報

睡眠負債を抱えない

睡眠不足はもちろんですが、休日や週末の寝溜めでは日々の起きている時のパフォーマンスはジリジリと下がりやすくなります。睡眠負債を打ち払う鍵は睡眠の質にありますので、良質な睡眠を獲得するために環境を整えたり、リラックスする時間を確保するなど工夫してみましょう。



アルコールとの付き合い方

  

忘年会・新年会と普段よりも多くお酒を飲む機会が増えてくるかと思います。体内に入ったアルコールを分解するために身体は水分を使います。いつもよりも脱水症状が出やすい状況に気づかないところになっていることがあるので、飲み会後のテニスは水分補給をお忘れなく!!

今年も一年ありがとうございました。皆様のテニスライフのサポートのために各種情報を送りしてまいりましたが、来年も更なるコンディショニングレターの進化を目指して精進して参ります。

年末年始は各スクール特別レッスンなどあると思います。コートでの上達を加速するための一つの要因としてコート外の取り組みは非常に重要になります。心身ともに良い状態で、来年もテニスを楽しんでいきましょう!!

ぎっくり腰に注意!!

帰省で車をずっと運転してた、長いお休み中家でずっと寝ていた、大掃除で普段慣れない動作をしたり、重たいものを運んだりと腰に負担がかかりそうなリスクがたくさんあります。不安な方はバックナンバーでストレッチの方法などを復習してから掃除しましょう!!



バックナンバーはこちらから!!

