TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

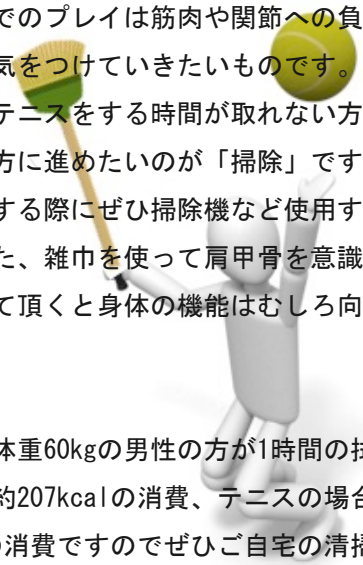
TUコンディショニングレター

Vol.44

2018年12月号

忙しくてもこれで大丈夫!!年末年始を上手に過ごす方法!!

12月を迎えて肌寒さがより一層きびしくなって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか?
今回のTUコンディショニングレターは年度内最後の発行ということで年末年始の繁忙期にぜひ知っておいて欲しいテニスのための年末年始の過ごし方特集をご紹介したいと思います。
まず、年末にかけてクリスマスや忘年会など飲み会やパーティーなどが多く開催されるかと思います。そういった宴の場ではついついお酒や食事が進みすぎてしまうもの。翌朝の体調管理も重要ですがやはり注意したいのが体重管理。いつもよりテニスをする時間が減って食事やお酒の摂取量が増えてしまえば体重1～2kgすぐに増えてしまうものです。そのまま年を超えて、新年会などが重なり日常の生活リズムに戻って来た時に身体の調子が戻ってこなかったり、体重が増えた状態でのプレイは筋肉や関節への負担も増えてしまうため気をつけていきたいものです。
それでもテニスをする時間が取れない方やスクールに来れない方に進めたいのが「掃除」です!!
大掃除をする際にぜひ掃除機など使用する際は良い姿勢で、また、雑巾を使って肩甲骨を意識しながら窓拭きなどして頂くと身体の機能はむしろ向上していきます。



ちなみに体重60kgの男性の方が1時間の拭き掃除をすることで約207kcalの消費、テニスの場合は1時間で約410kcalの消費ですのでぜひご自宅の清掃＋コンディショニング維持のためにも拭き掃除してみてください!!笑

クールダウンをしっかりやりましょう!!

翌日に疲労を持ち越さないことがとても重要になりますので、テニス後や1日の終わりにクールダウンをしましょう!!詳しくはコチラで紹介してます→

テニスのためのストレッチ：テニストを掲載しています!!

飲み会翌日のプレイは特に注意!!

お酒を飲んだ翌日は身体の中でアルコールを分解するために水分不足状態になっていることがあります。またそこに睡眠不足が重なると身体に負担がかかったままでのプレイになり怪我が発生しやすくなるので注意しましょう!!

運動/栄養/休養のバランスをチェック!!

この時期はいつもと違う生活リズムになることで体調を崩してしまいがちです。運動/栄養/休養の3つのバランスを保つことが良いコンディション作りの秘訣ですので、運動量の増減、食生活の変動、睡眠時間の過不足などに敏感になって大崩れしないようにしていきましょう!!

今年も一年ありがとうございました☆

今年度もTUコンディショニングレターを楽しんで頂き誠にありがとうございました。
来年も皆様のテニスライフがより一層充実したものになりますよう、有益な情報発信を目指して精進して参ります。
リクエストやご質問などございましたらぜひお問い合わせください!!

テニスユニバース公式HPから
バックナンバーがご覧頂けます!!
公式HP QRコードはコチラから!!→