



テニス君の耳よりなおはなし

第三弾 【体】について

テニス上達のもうひとつの早道は 体力の成長!

テニスはコートの上をボールを追いかけて縦横無尽に走り回ります。ボールに追いつくとフォア、バック、スマッシュといろいろなスイングをします。テニスをしているだけで運動神経、強く柔軟な身体、有酸素運動能力等のさまざまな体力を身につけることになります。

1 運動神経を鍛えよう！

左サイドに深いショットだな!
超速いショットだ!



ボールとの距離を合わせよう!
タイミングをとってターンだ!



バランスをとって!
ジャストミートだ!



▼子供の頃に運動神経を鍛えると著しく発達します。▼

【認知&反応能力】
まず相手のショットを左右、前後、高低のコースとそのスピードを判断し、瞬時にその情報を筋肉に伝達し、反応する能力が鍛えられます。またボールを見ながらも相手のポジション、相手コート、ネット、自分のコートを視野に入れながらプレーするので周辺視野の広い認知能力が鍛えられます。

【調整能力】
相手の打球に対して距離とタイミングを合わせながらスイングのためのパワーを蓄える能力が鍛えられます。また人、自転車、車等との距離やタイミングを調整する能力が鍛えられ、未然に危険を回避したり、危険に直面したときに上手くかわす能力が鍛えられます。

【変換能力】
多様で複雑な動作の中でバランスを調整し、いい姿勢をキープする能力が鍛えられます。また蓄えたパワーを下半身から上半身へ、体幹から肩、腕、ラケットへと順番に伝える巧みな運動連鎖動作のコツが身につき強い力を發揮する能力が鍛えられます。

テニスっていいよね。



株式会社テニスユニバース
ジュニア編 Vol.3 2018年4月発行

「楽しい」レッスンがいつの間にか「本気」に!
ゲームや試合にチャレンジしながら成長しよう。

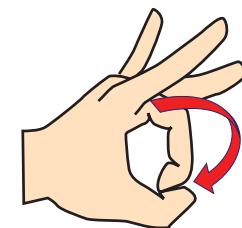


2 強く、柔軟な身体をつくろう！

フットワークにもスイングにも
強い筋肉が必要だな！



柔軟な身体をムチのように使うと
いいショットが打てるんだぜ！



▼運動神経と連動させて身体を鍛えよう！▼

【強い骨格・筋肉・腱・靭帯】

動き出すとき、動いた後その動きを止めるとき、スライドするとき、ジャンプするとき、ジャンプした後の着地するとき、スイングするとき、等あらゆる動作で身体全体に負荷がかかり、骨格、筋肉、腱、靭帯が知らず知らずのうちに鍛えられます。しっかりと栄養と睡眠をとり、テニスを継続することできっと強い身体を手に入れることができます。

【柔軟な骨格・筋肉・腱・靭帯】

リラックスし、プレストレッチを生かしたフットワークやスイングをすることで骨格、筋肉、腱、靭帯に多方向にストレッチ作用が加わり、知らず知らずのうちに柔軟な身体が身に付きます。更に日常生活の中で柔軟運動を行うことができるとテニスに必要な柔軟だけがをしにくい身体を手に入れることができるはずです。

3 有酸素運動能力を鍛えよう！



▼ボールを追いかけてスイング=有酸素運動→心肺機能の発達・血液成分改善・脳機能活性化！▼

【心肺機能、酸素摂取能力の発達】

有酸素運動は呼吸筋を発達させ、外呼吸（肺と外部との空気の循環、体内への酸素のとりこみ）をよりスムーズにします。また心筋を発達させ、骨格筋中の毛細血管の新生を促し、血液の循環能力を発達させます。

【血液成分の改善】

有酸素運動は血液中の善玉コレステロール（HDL）を増加させ、悪玉コレステロール（LDL）、中性脂肪、体脂肪を減少させ、酸素運搬能力向上させます。

【脳の記憶機能を活性化】

有酸素運動は脳細胞の増加を促し、脳の記憶機能を活性化させます。有酸素運動は勉強の効率化におおいに役立ちます。

※参考: Wikipedia 有酸素運動

