

① テニスは楽しい筋トレ

「フットワーク」も「スイング」も「筋トレ」効果絶大!

人の身体には、表面に近い部分や深い部分に筋肉が 600 種類以上あります。テニスをする、楽しい時間をすごしながら、身体中のたくさんの筋肉を総動員し、様々な方向に動かしたり、強い力を発揮させたり、微妙な力加減をしたりするので、運動神経と連動して全身の筋肉をバランスよく鍛えてくれるところが特徴です。



【スタート】

素早く動き出すためのスプリットステップでは特に「ふくらはぎの筋肉」や「太ももの前の筋肉」が鍛えられます。



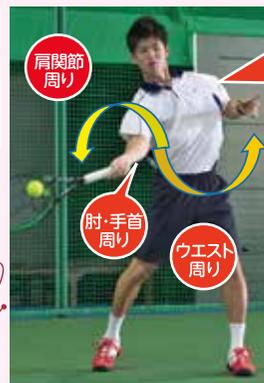
【方向転換】

ボールとの距離をとり、スイングのために動きにブレーキをかける動作では特に「太ももの後の筋肉」や「臀筋(お尻の筋肉)」が鍛えられます。



体幹のねじり

スイングのために上体を大きくひねり、体幹をねじる動作では特に「ウエスト周りの筋肉」が鍛えられます。



体幹の回転とスイング

体幹を回転させ、ラケットをスイングする動作では特に「ウエスト周りの筋肉」、「肩甲骨周りの筋肉」、「肩関節周りの筋肉」、「肘関節、手首周りの筋肉」が鍛えられます。

■ テニス君のヒミツのおはなし、その他の内容はこちら ▶



② 筋肉の効用

筋肉というと、ムキムキなマッチョをイメージするかもしれませんが、きれいになる、健康になるためにも筋肉は大変重要です。筋肉がもたらす効果について解説します。

テニス専門ドクター 岩井 勇策
2014年日本大学医学部卒
日本医師会認定健康スポーツ医 / 日本医師会認定産業医
また自身がテニスプレーヤーとして大会に参戦中
JTAランキング108位 (2019年4月現在)

体型が良くなる!



筋肉が増えると基礎代謝が高まり、安静時にもエネルギーを消費しやすく、テニスをしたときに体脂肪が燃焼しやすくなります。結果として筋肉量の割合が高まり、脂肪の割合が低くなるので体型が改善されます。ウエイトトレーニングも合わせて行うと、より効果を実感できます。

生活習慣病の予防と改善!



筋肉には血液中の余分な糖を取り込む働きがあるので、筋肉をつけることで血糖値を適正に調節できるようになります。全身の動脈硬化の予防へつながるため、生活習慣病を予防することができます。

若返り効果!



筋肉から出る成長ホルモン等の作用により全身の毛細血管新生が促進し、新陳代謝が亢進します。また、筋肉のポンプ作用により循環が良くなります。いつまでも若々しい身体でいることができ、美容効果も期待できます。

健康寿命がのびる!!



テニスはウォーキングとは異なり、スピードのある動きや調節能力が必要とされるので、姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力が向上し、怪我をしにくくなります。テニスは介護予防にも非常に効果的です。

骨の健康に効果的!



テニスのフットワークやスイングは全身の骨に適度な負荷を与えるので骨粗しょう症を予防し、骨密度を高めて骨を健康にする効果があります。将来、転んだ時に起きてしまいがちな、腰椎圧迫骨折や、大腿骨の骨折予防に効果的です。

成功のサイクルに入る!



テニスやテニスのためのトレーニングにより筋力が向上することで、テニスの技術そのものも向上します。また、筋肉の運動がもたらすホルモン効果により幸福感を感じ、細胞レベルでの若返りが起きます。技術が向上するとさらにスピードのあるラリーができるようになるのでさらなる筋力強化が期待できます。

今回は その訳2 テニスと筋肉・骨格系の健康について【後編】 3 筋トレ効果をも高めるテニス 4 筋肉と骨を増やすもう一つの秘策を予定しています。

