TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

2017.4月 VOL.25

TUコンディショニングレター

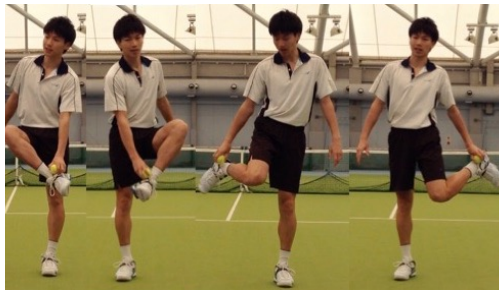
苦手な動きを柔軟に!!ショット別ストレッチ～Part1～

＊2017年レッスンガイドより抜粋

ストローク編

ストロークは股関節の動きがとても重要です。硬くなってしまうと腰や膝への負担も増えるのでしっかり動くようにレッスン前後もコート外でもしっかり準備していきましょう。

腰～お尻のスタティックストレッチ
仰向けに寝て片脚を持ち上げて捻る。反対側の肩が持ち上がらないように注意。20~30秒伸ばしたら反対も行う。



股関節のダイナミックストレッチ
片手でボールを持ち、身体がなるべく傾かないように内くるぶしに交互にボールを持ち替えながら当てる。15～20回程度行ったら外くるぶしに当てるように行う。

ストロークの時のみならず、テニスは身体をひねってボールを打つスイングスポーツです。ゴルフや野球なども同様な身体の使い方が多いですが、テニスはそこにフットワークが加わります。自分が良い状態で打つためのポイントとしてボールに良い姿勢で近づき、フットワークとスイング両方をスムーズに行うためにも股関節意識していきましょう!!

バックナンバーはこちらから!!