

# 柳生群だより

9月号

Vol. 94



## テニスで上達するためには マッチになったほうが良い？ 必要な筋肉はどこ？

マッチには必要はありませんが、レベルが上がるとついてお互いのボールの威力も上がりますのである程度は力があつた方が良いでしょう。  
そこでテニスで使う筋肉を二紹介。

① ストロークでは中腰で構えることが多くあります。  
② 中腰の姿勢を維持しなければ、強いボールを受けた時に踏ん張らず、相手にチャンスボールを身えてしまうことがあります。

③ ボレーでは瞬時に動くことが必要になります。

④ 従って、踏ん張る為には太ももの筋肉、素早く動く為には、ふくらはぎの筋肉が必要です。

⑤ 更に、上半身の筋肉も必要です。

⑥ 腹筋・広背筋・大胸筋・腕の筋肉等は打球時に面がブレることを防ぎ、パワーのあるショットやコントロールショットを打つ為に必要です。

⑦ しかし、マッチになっても実用的でなければテニスに活かせません。

⑧ レススが終わった後にどこが筋肉痛になっているかをチェックしてみると鍛えらるべき筋肉が分かってくると思っています。

⑨ テニスには準備運動や身体の柔軟性も大切です。身体が固いと上手に動けなかったり、怪我をすることが多くなります。

⑩ レスス前の体操では正しくストレッチすることが重要です。例えば、深い伸脚(開脚交互屈伸運動)の時に曲げている方の足は地面についている方が良いでしょう。必要な筋肉を強化し柔軟性も上げて、更に

⑪ テニスの練習の頻度も上げて上達を目指しましょう。

⑫ 現在、柳生園では在籍クラス追加キャンペーンを行っております。

⑬ ご不明な点がございましたら、お気軽にフロントスタッフやコーチにお尋ねください。

## テニスクイズ

くルールを学んで楽しくテニス

### 「前回の問題」

サーブを2回続けてミスすることをテニス用語では何と言うでしょうか？

※ヒント「○○○フォルト」

### 「前回の答え」

サーブを2回続けてミスすることをダブルフォルトという。

### 「問題」

グランドスラムの全豪オープンと全米オープンのコートの種類は何でしょうか？

※ヒント「○○コート」