

テニス選手における間欠的スピード持久力向上の為のトレーニング法の検討

宇野 佑馬 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 若吉 浩二

キーワード：間欠的スピード持久力, TIS, 減衰率

1. 緒言と目的

テニスのプレー活動時間は、近年若干短くなりつつあるもののほぼ変わらない傾向である¹⁾。しかしラリーテンポは、高速化が著しいことが報告されている¹⁾。つまり近年では、1試合通じてより速く動き続けるための間欠的スピード持久力が、試合を有利に運ぶ不可欠な要因である。

しかしこれらのトレーニング法についての研究は十分になされていない。そこで本研究は様々なトレーニングを検討することを目的とした。

2. 研究方法

被験者は、本学男子テニス部 23 名とする。

体力測定 (TIS) は、ダブルスサイドライン間 (10.97m) 2 往復を 20 秒の休息を挟み、間欠的に全力ダッシュを 10 回行った。

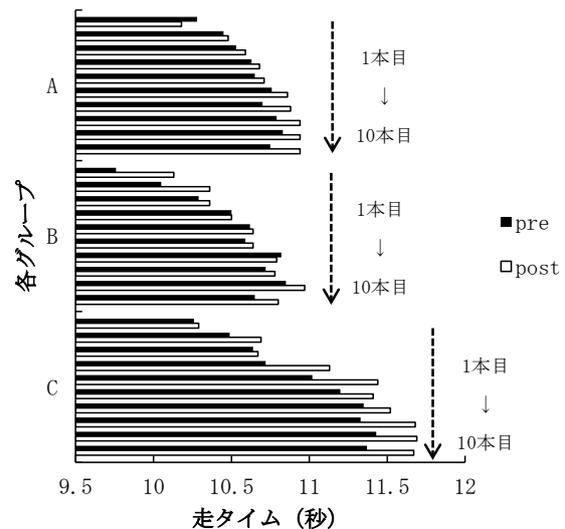
トレーニングは、各グループ (A, B, C) に分かれ、A は自体重 10% の負荷で自転車エルゴメーターを用い、7 秒間全力ペダリング運動を 20 秒の休息を挟み 10 試行 1 セットとして 2 セット行った。B は自体重 7.5% の負荷で、7 秒間全力ペダリング運動を 20 秒の休息を挟み 10 試行 1 セットとして 2 セット行った。C はトレッドミルを用い 45 秒走り 15 秒休息を 7 試行 1 セットとして 3 セット行った。また時速を 12.8 km から 1 試行ごとに 0.4 km ずつ上げていった。セット間の休息は 7 分とする。

トレーニング期間は、8 月 10 日～10 月 4 日の 9 週間で週 2 回の頻度で行った。

評価は、TIS での走タイム減衰率をトレーニング期間前後で比較した。

3. 結果と考察

図 1 から A では減衰率は低下したが、10 試行中のもっとも速い走タイムに向上が見られた。よって短距離疾走能力向上に有効であると考えられる。図 1 から B は走タイムが全体的に低下したが減衰率に向上が見られた。よって間欠的持久力向上に有効であると考えられる。図 1 から C は特に向上が見られなかった。よって有酸素性トレーニングは本効果に適していないと考える。



4. まとめ

テニス選手における間欠的スピード持久力は、本研究で A, B の各グループに行ったトレーニングを組み合わせたトレーニングが効果を示す可能性が示唆された。

引用・参考文献

1) 佐藤陽治, 江口淳一, 梅林薫 (2004) : テニス競技におけるスピード持久性評価のためのフィールドテストに関する一考察, 学習院大学スポーツ・健康科学センター紀要, 第 12 号, p. 34-54