

競技能力向上のための コーディネーショントレーニングとサイキングアップ



最近のスポーツスポーツ医科学の進歩には目を見張るものがあります

テニスの競技能力を向上させるために豊富な練習量と経験が必要なことは勿論ですが、さらにスポーツ医科学的手法を導入すれば効果倍増です

ここでみなさんの競技力向上に役立つであろうコーディネーション・トレーニング(coordination training)とサイキングアップ(psyching up)を紹介したいと思います



コーディネーション・トレーニングとはなんですか？



コーディネーション・トレーニングとは全身の協調運動をトレーニングすることです

テニスの試合では予測できない球にとっさに反応し、反射的に対応しなければならないことが数多くあります。別の言い方をすれば、試合中の一球一球のプレイは複雑な動作が組み合わされたもので、一連の全ての動作のバランスを保つことが大切です



どんなトレーニング方法がありますか？



コーディネーション・トレーニング法ではとっさの動作をバランスよくできるように意図されています。具体的には二つ以上の動作を同時におこなうことで、テニスのあらゆる場面に対応できる運動能力を養おうとするものです。たとえば、走りながらボールをトスしたり、右手と左手別々に異なる運動をやったり、幅の違う縄ばしごを地面におき、その中を駆け抜けていくことなど、いろいろな運動を初歩的なものから上級のものまでくふうしてあります。



このようなコーディネーション・トレーニングを欧米ではジュニアの時からとりいれ、成果を挙げているようですが、これは何もジュニアの

ためではありません、協調運動は一般的に大人より子供の方が上手ですが、大人でもすべてのテニス選手が従来の練習方法にこのトレーニング方法を取り入れれば、必ず競技能力が高まるものと期待されます。今までのテニス練習の中でこのようなトレーニングを行った経験がない方にとってこの方法はまさに「目からうろこ」だと思います。



サイキングアップとはなんですか？



テニスプレイヤーは誰もが練習と試合のギャップに悩み、いつも練習の時のようにリラックスして打つことができればと思います。一流選手は常に精神と身体のコンディショニングをベストに保つことができると言われています。サイキングアップは「情動反応の自己調整法」の意味で競技者が試合に対して最適な精神的コンディショニングで迎えられるようにトレーニングすることを意味します。



具体的にはどうすればよいですか？



わかりやすく言えばイメージ・トレーニングのことですが、単なるイメージ・トレーニングと異なり段階的に情緒(感情)をコントロールするための基本技術の方法を習得するものです。緊張場面とリラックスしたいときの場面を思い出したり、競技での目標達成意欲を強化したりすることで、肯定的自己概念すなわち「自分は素晴らしい能力を発揮できる」という有能感や自尊心を育てることを目的にしています。



国際試合に弱いといわれてきた日本人選手が最近この方法を取り入れて、素晴らしい成果があがっています。対外試合に弱い人、試合でいつも実力が発揮できない人、試合で過度の緊張をする人はもちろん、全てのプレイヤーにこのようなサイキングアップトレーニングを取り入れることをお勧めします。



普段の練習メニューの中にコオーディネーション・トレーニングとサイキングアップのためのトレーニングを取り入れれば、より一層、効率的に競技能力が高まることが期待できます。あなたの練習に取り入れてみてください

By Dr. 塚原 正人