

# ソフトテニスのための 鬼(HIIT)トレーニング

2020

日本スポーツ協会アスレティックトレーナー

工藤 弘光

## \* ソフトテニスのためのトレーニング

ソフトテニスの動きは、待球姿勢（静）からできるだけ素早くボールの所へ移動（動）し、ボールを正確に打つことが基本になります。

瞬発的な動きだけでなく、動き続けるための持久力も必要となります。

筋力や瞬発力（無酸素運動）と持久力（有酸素運動）は、別々で鍛えるのが普通ですが、一つのトレーニングで両方を鍛えることができれば、効率的だと思いませんか。

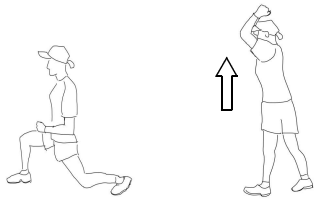
この鬼トレーニングは、HIIT（High Intensity Interval Training）といい、いわゆる高強度インターバルトレーニングのことです。

不完全（1分程度）回復をはさみ、短時間（20秒）の運動を全力で繰り返すトレーニング方法で、20分程度の短時間で行え、無酸素運動能力と有酸素運動能力の両方に効果が期待されます。

<実施方法>

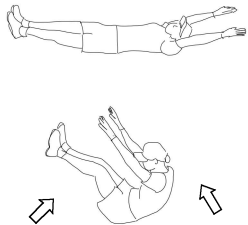
- ※ 1セット8種目で、4～5セット実施します。
- ※ 1種目20秒間全力で行い、種目間の休憩は10秒とします。  
（20秒実施＋10秒休憩×8種目＝4分）
- ※ セット間の休憩を1分間取り、しっかりと呼吸を回復させます。

## 1 シザースジャンプ



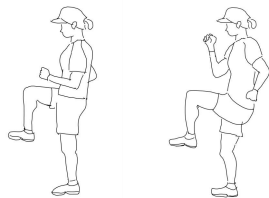
- ・ 脚を前後に開いて立つ
  - ・ 腕を振って真上にジャンプ
  - ・ 脚を入れ替えて着地する
  - ・ 素早いリズムで繰り返す
- ※ 同じ位置に着地する

## 2 V字腹筋



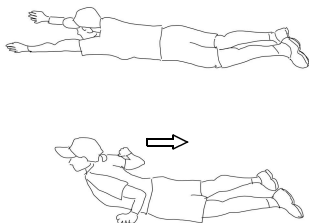
- ・ 手足を伸ばしておおむけに
  - ・ 上体をV字になるように起こす
  - ・ 爪先と指先をタッチする
  - ・ 手足が地面につかないよう戻る
- ※ 素早いリズムで繰り返す

## 3 腿上げ



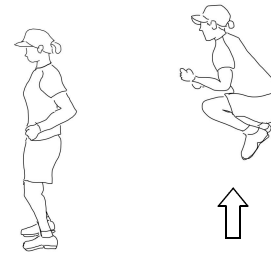
- ・ その場で腕を振り、しっかり膝を高く上げて腿上げをする
  - ・ 素早いリズムで繰り返す
- ※ 同じ位置に着地する

## 4 背筋



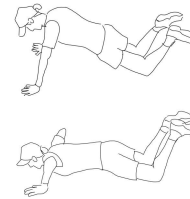
- ・ うつ伏せになり手足を伸ばす
  - ・ 肘を引きながら背を反らせる
  - ・ 手を地面につけずに伸ばす
- ※ 素早いリズムで繰り返す

## 5 タックジャンプ



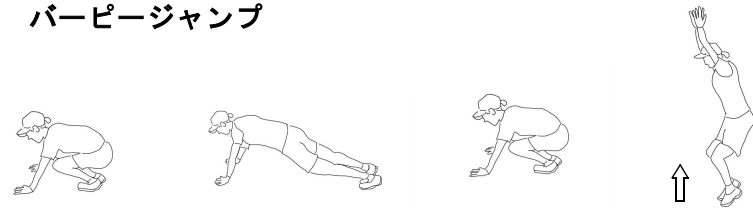
- ・ 軽く足を開いて立つ
  - ・ その場で真上にジャンプ
  - ・ 着地と同時にまたジャンプする
  - ・ 素早いリズムで繰り返す
- ※ 同じ位置に着地する

## 6 腕立て伏せ



- ・ 膝をついて両手をつく
  - ・ 頭から膝まで真っ直ぐにする
  - ・ しっかりと肘を曲げる
  - ・ 胸が地面につかないようにする
  - ・ 肘を伸ばしたら直ぐに曲げる
- ※ 肘が外に開きすぎないようにする

## 7 バーピージャンプ



- ・ 直立姿勢から手をついて腕立ての姿勢をとる
  - ・ 直ぐに膝を曲げてその場で真上にジャンプし、頭上で手を叩く
  - ・ 素早いリズムで繰り返す
- ※ 同じ位置で実施する

## 8 ロシアンツイスト



- ・ 仰向けでV字の姿勢になる
  - ・ 胸の前で手を合わせる
  - ・ 上体を左右に捻る
  - ・ 素早いリズムで繰り返す
- ※ V字姿勢を崩さない

## \* 鬼 (HIIT) トレーニングの注意事項

各種目とも20秒間の短い運動ですが、いい加減な動きだと効果が半減してしまいます。

まず正しい動作を覚え、安定して動けるように筋力アップを図ってください。正しい動作が効果アップだけでなく、故障防止に繋がります。

このトレーニングは、各種目とも全力で行う必要があるため、まずは動きをしっかり覚えましょう。

種目間の休憩は、10秒間です。時間は短いですが、そこで呼吸を整えます。

セット間は1分程度とるので、そこでしっかり休憩をとり、フレッシュした状態で、次のセットに向かいます。

### <実施方法の再確認>

※ 8種目を1セットとし、4～5セット実施します。(約16～20分)

20秒実施 + 10秒休み × 8種目 = 4分 + 1分間の休憩 × 4～5セット

※ 1種目の実施時間は20秒で、種目の間は10秒休みます。



## ソフトテニスの鬼 (HIIT) トレーニング

2020

制作 2020年9月6日 第2版  
著者 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー  
工藤 弘光