

テニスフィールドテストの意義

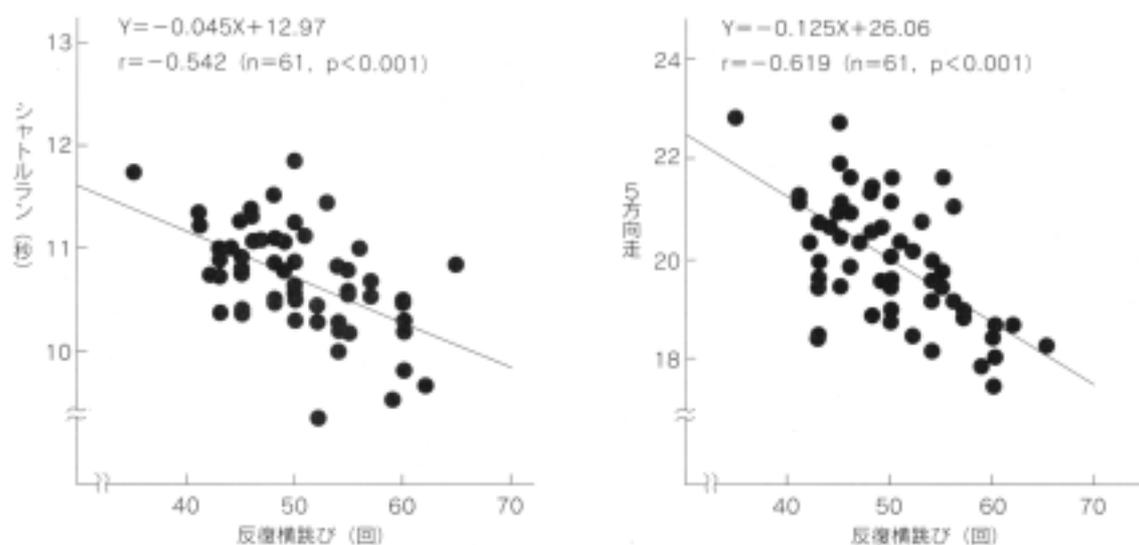
発育・発達段階での効果的な指導を行うためには、体力面からのアプローチが重要です。技術と体力は相関があり、双方をレベルアップしていかなければなりません。指導者が選手の体力を客観的な情報としてしっかりと把握することは、将来の傑出した選手を育成する上でも大変重要なことです。

低年齢から成人まで、コート上で手軽に測定ができ、しかも、その測定値が妥当性をもったものであり、実験室内での測定値と相関の高いものということで、このテニスフィールドテストを開発し、全国展開をしています。このことにより、年齢に応じた各選手の体力の現状を把握し、効果的なトレーニングが導きだされ、またトレーニング効果の判定にも利用できることにもなります。

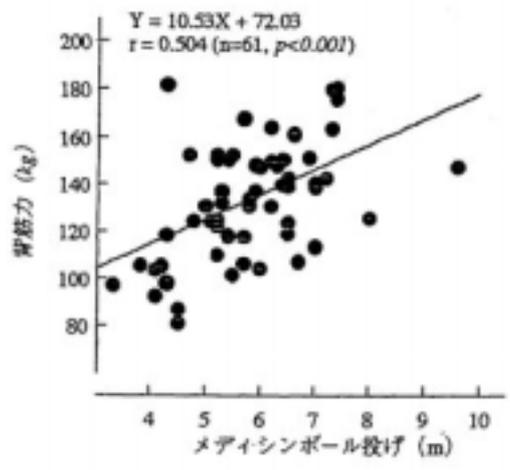
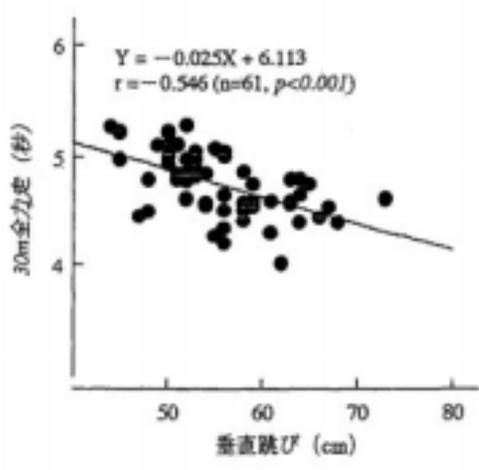
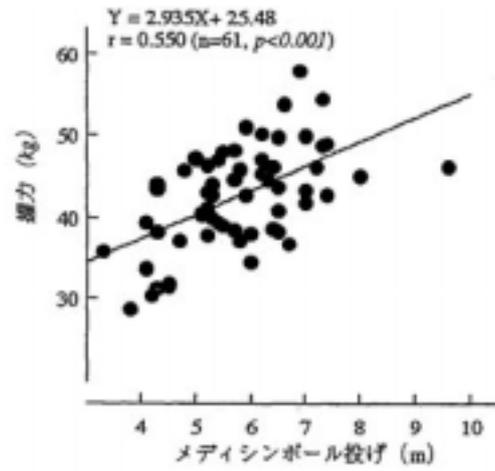
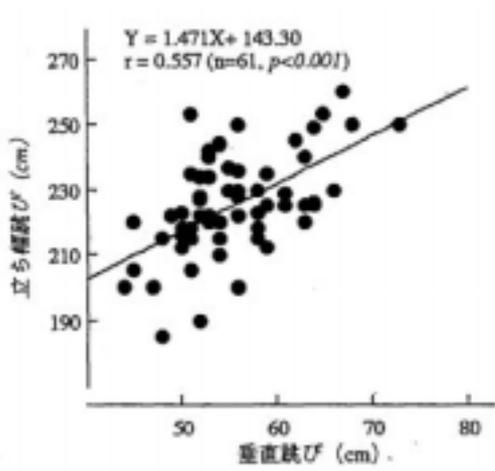
さらにこの測定項目を日々の練習に取り入れることによって、体カトレーニングとして活用できることも付け加えておきたいと思います。例えば、練習の前半に5方向走(敏捷性)、往復走(スピード)を行ったり、後半には、シャトルスタミナ(全身持久性)・上体起こし・腕立て伏せ(筋持久力)、間欠的シャトルラン(スピードの持久力)、メディシンボール投げ(体幹・上肢のパワー)、立ち幅跳び(下肢のパワー)を行うと、それぞれの体力要素をトレーニングすることにもなります。ぜひ活用していただきたいと思います。

テニスフィールドテストの有効性

下の図は、大学男子テニス選手を対象として、敏捷性を指標とした反復横跳び(X軸)に対するシャトルラン及び5方向走の相関を示したものである。シャトルラン及び5方向走は、反復横跳びとの間に $r=-0.547(p<0.001)$ 及び $r=-0.607(p<0.001)$ の相関関係が認められる。すなわち、反復横跳びに優れているものは、シャトルラン及び5方向走にも優れていることを示している。



以下は同様に垂直跳びと立ち幅跳び及び 30m 全力走との相関ならびに、メディシンボール投げと握力及び背筋力との相関関係を示すデータである。



垂直跳びと立ち幅跳び及び30m全力走との関係

メディシンボール投げと握力及び背筋力との関係