

テニスと握力

医科学委員 加藤秀豊

週末プレーヤーが上達するにはどうしたらいいのでしょうか？体力、瞬発力、柔軟性、技術力、精神力、戦術、もちろんたくさん球を打つ機会が多いほうがいいと思いますが、仕事も家庭もありますのでそんなに時間は取れないというのが現状だと思います。学生時代のように毎日練習できる時には特に意識をしなくてもたくさん球を打つことで体力も必要な筋力もそれなりに維持できます。しかし週末プレーヤーとなればそうは行きません。効率よくうまくなるためには少ない練習時間でもいい感覚でボールが打てるようにするために、テニスコート外のちょっとしたトレーニングが大切だと思います。トレーニングすべき課題はたくさんありますが握力の強化を考えてみます。

硬式テニスはラケット競技の中でも重いラケットと比較的重いボールを打つことを繰り返します。サーブ、リターン、ストローク、ボレー、スマッシュなど打ち方はそれぞれ違いますがラケットにボールが当たるインパクトの瞬間が安定すると競技レベルが上がってきます。プロテニスプレーヤーや上級競技者、早くて回転量の多い球を安定して打てる人は握力の強い人が多いようです。プロテニスプレーヤーは最低でも握力 65kg 以上あるそうです。プロ選手の体格は当然しっかりしていますが前腕筋群の発達は見事なものです。もちろん全身運動ですから脚力、体軸、体重移動、回転、肩、肘、手、ラケットの連動した動きの中でスウィングが生まれ、それがボールに伝わるわけですがインパクトが安定していないと効率よく力が伝わりません。

握力は主に前腕の屈筋群、stabilizer としての前腕伸筋群、手内在筋によって生まれます。前腕の屈筋群（手首を曲げたり指を曲げる筋肉）は肘の内側（上腕骨内顆）が起始部となっています。伸筋群は肘の外側（上腕骨外顆）が起始部となっています。インパクト時にはこれらの筋が働くためテニスプレーヤーに上腕骨外顆炎（テニス肘）や上腕骨内顆炎が比較的多く発生します（治療の詳細は医科学だよりテニス肘を参照してください）。握力を鍛えるのに道具を使わず行なうトレーニング方法としては手の開閉運動、手関節のぶらぶら運動をします。入浴時などに水中で行うと効率的です。手がだるくなる程度（人によりますが100回くらい）行います。鉄棒にぶら下がる方法やダンベルを用いた方法もありますが、手軽さからはハンドグripperが役に立ちます。最大握力の半分くらいの強度のものを使用します。回数は参考ですが20回×3回を2～3日おきに行います（毎日やると筋力アップに不利です）。またあまり人には見せられませんが、私は当直の合間の運動でサーブ、ストローク、ボレーの素振りをします。このときインパクトの瞬間をイメージしハンドグripperを握りこみます。なるべくリラックスしてスピードを殺さずにインパクトの瞬間に力が入るようにするのを体に覚えさせるのが目的です。

時間を取るトレーニングではありませんが効果はかなりあります。握力の強化をコート外のトレーニングに取り入れてみてください。テニスコートで球を打つ時間が取れなくても、きっと上達すると思います。