

**共通テーマ「2009年スポーツあれこれ雑感」 :**  
**2009年テニス雑感**

著者	神和住 純
出版者	法政大学体育・スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学体育・スポーツ研究センター紀要
巻	28
ページ	50-50
発行年	2010-03-31
URL	<a href="http://doi.org/10.15002/00007558">http://doi.org/10.15002/00007558</a>

共通テーマ

「2009年スポーツあれこれ雑感」

## 2009年テニス雑感

神和住 純

### 1. 錦織圭 (にしこりけい) の怪我

日本男子テニス界に久々に現れた期待の星に何かが起こっている。

18歳で世界のATPツアーで優勝という快挙を成し遂げ、USオープンでの活躍は、大いに将来が期待されていたが、ウィンブルドンでは腹筋をいため、途中棄権、その後も肘などの故障で、長期間、大会から離脱している状況である。

2009年の10月、杉山愛選手が引退した、彼女のグランドスラム連続出場の記録はものすごい価値がある。1つの大会で優勝することも大変であるが、17年間、大きな怪我もなく年間、約20大会に毎回単複出場、グランドスラムではミックスも出場し、いつも元気はつらつで、プロスポーツ選手の鏡であるといっても過言ではない。私も、アマ10年、プロ13年と合計23年間現役生活をプレーした、比較的、怪我の少ない選手で38歳まで試合に出場していた。私の場合、中学で軟式テニスを始め、高校に入学し15歳でテニスを始めたので、現在ではかなり遅いスタートであったが……

杉山、イチローに習えといいたいが、現実にはプロ選手として、やらなければならないことがたくさんある。

錦織選手は、体力がないのでしょうか？ 筋力が弱いのでしょうか？ 長時間の運動量に耐えられないのでしょうか？ 疑問がたくさん残る。

14歳という若い時から、アメリカのジュニアアカデミーで世界中から集まったジュニアの中から、飛びぬけた逸材であることは間違いない。

久々に現れた日本男子のスターに、早くカンバックしてもらいたいと皆が願っている。

近年のトレーニング方法は科学的にマシンを利用しあらゆる方法で、筋力、体力をアップする方法があり、おそらくアメリカのアカデミーでも取り入れて、彼もそのようなトレーニング方法で体を鍛えているのであろう。

私の意見は古いかもしれないが、このような方法でも強い体は鍛えられる。

まず、「テニスコートに長くいた方が勝つ」、なるべく短い時間で集中して練習する方が良いというコーチや選手が多いのではないかと？ 私がプロツアーで見たものは、ある選手は朝から晩までテニスコートでボールを打っていた。

オーストラリアのヒューイト選手は、ただひたすらランニングだけのトレーニングで世界のトップになった。

ジムでの科学的トレーニング方法もやり方を間違えると、オーバーワークとなり筋肉も耐えられなくなり、腱などを傷めてしまう。何キロで何回を何セットと決めると、クリアしなければならぬという脳が働き、知らずに無理をしてしま

う。

昔は、科学的トレーニングなどなかった、暗くなるまでボールを打ち、その後は陸上競技場400mを10周、コートに帰って腕立て100回、2人1組の腹筋100回と、背筋100回、コート5面ダッシュ10本、けんけん、がちょう、うさぎとび、大車輪、なわとび、柔軟体操、その他 トレーニングマシンなどなくても、トレーニングは出来るのである。

法政大学体育会テニス部も、全国制覇を目指して、毎年大学のリーグ戦やインカレなどの個人戦などに出場し学生も頑張っています。

リーグ戦では1日に、ダブルスとシングルスに出場するレギュラー選手は、単複3セットプレーすると時には5～6時間戦うことになり、しばしば痙攣を起こす例がある。

私の学生時代は、朝から夕方まで、1日10セット（単5セット：複5セット）ノルマという日があり、本当に1日中試合をしていた記憶がある。

錦織圭選手には、古いトレーニング方法は無理かもしれないが、時には機械を忘れ、自然の中で無理をせず、痛くなったらそこで限界でやめる勇気が、強靱な体力をつける感覚を身につけてほしいと願うのである。

彼が、早く世界のツアーに戻りトップを目指し、日本男子テニスここにありを証明してほしいと願っている。今は、強靱な体力をつける時期だ。