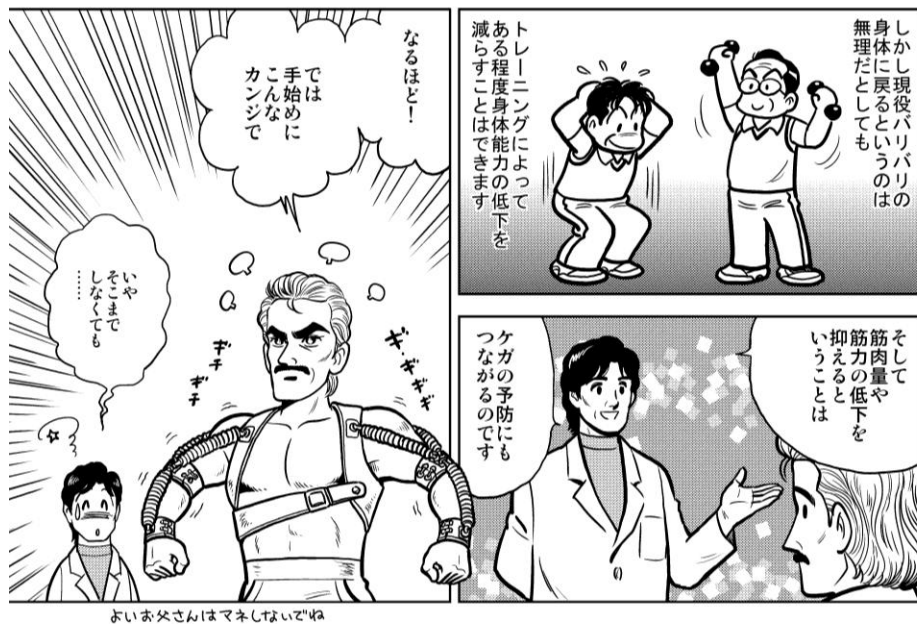
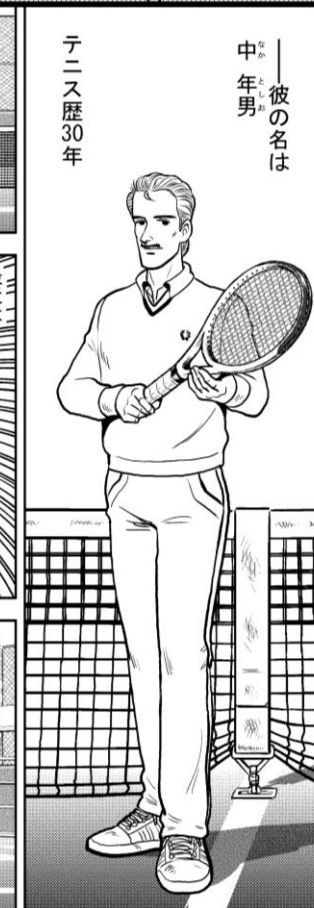
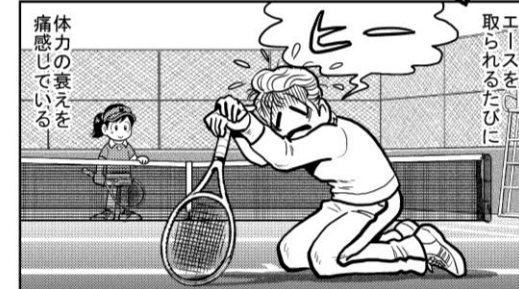
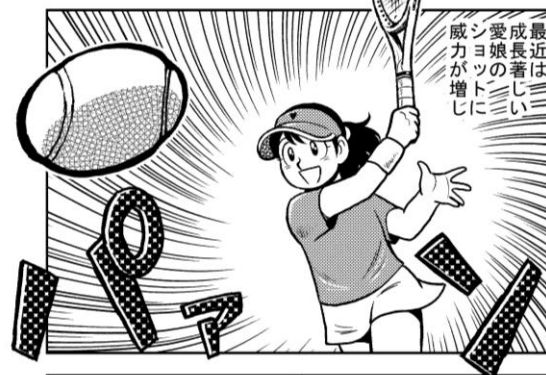
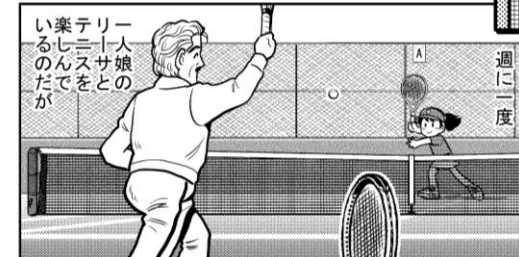




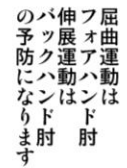
Tennis119

●監修/林 光俊(杏林大学整形外科)
●作画/石川正順 ●日本医師テニス協会推薦

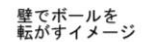
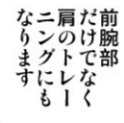
Vol.13 シニアの練習(上肢編)



テーブルなどに手首から先が
外側に出るように肘を置き
手首を上下させる



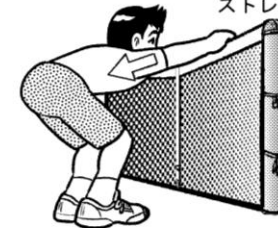
肘を顔の位置で支え、サーブ、スマッシュのスイングを意識してゆっくり動かす



A black and white line drawing of a young boy with dark hair, wearing a white t-shirt and patterned shorts. He is jumping high into the air with his arms extended upwards, reaching towards a ball that is just above his hands. The background consists of a grid pattern, possibly a fence or a wall.



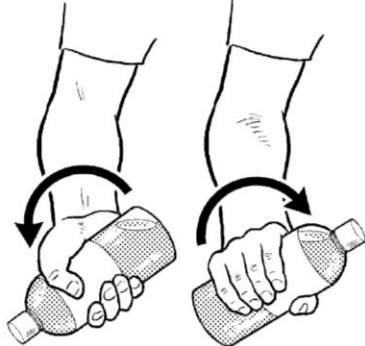
肩の横と後ろの ストレッチ



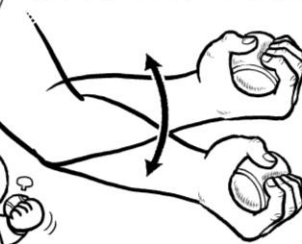
ペットボトルを縦に持ち、
手首を親指側に立てる



肘を90度に曲げた状態で
ペットボトルを持ち
ゆっくりと左右にひねって
回す



少し空気が抜けたボールを
握りしめて肘の屈伸運動
(ソフトテニスのボールでもOK)



注意すべきは
現役プレーヤーの
強化訓練ではなく
シニアの体力維持が
目的です。



基本的には第1話と第2話、第10話で紹介した筋力トレーニングと同じです

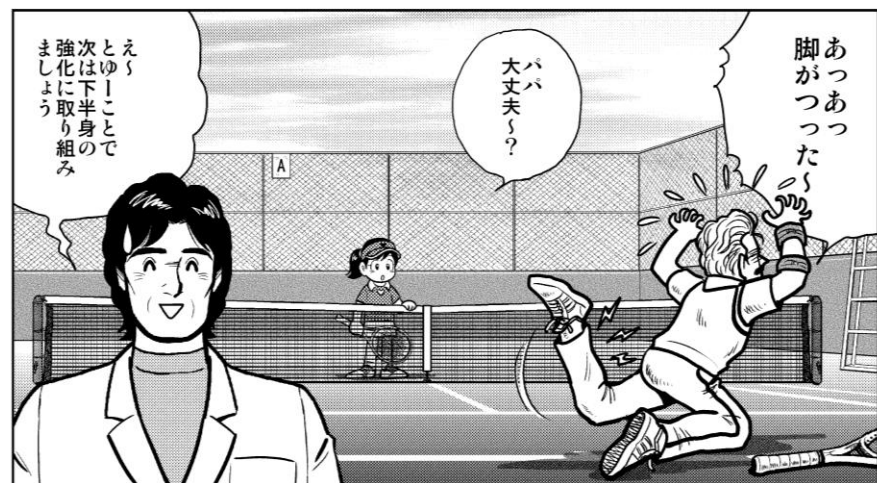
まずは水の入った
500mlの
ペットボトルを
用意してください



予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
★ 筋トレ			★ 筋トレ			2 10 す 1:00 2 3:00

目安として1セット15回のプログラムの週に2回行うのがよいと思います



《日本医師テニス協会のURL》<http://nichitennis.my.coocan.jp/>

