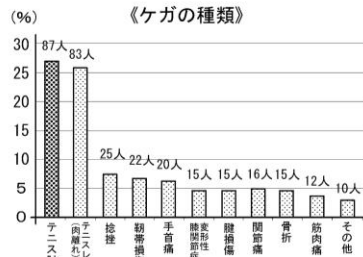


(%) 《ケガの種類》



《ケカをした年齢》

年齢	人数
10代	2人
20代	7人
30代	16人
40代	68人
50代	47人
60歳以上	26人
回答なし	12人

故障やケガの
リスクは
大きくなります

ミニブレーク・メディカル編

Tennis 119

Vol.14 シニアの練習(下肢編)

トレンクを
始めたのだか

日々成長する一人娘のリースと、なんと対等にという一心で

彼の名は
なかとしお
中年男

それを少しでも
防ぐには
ストレッチ
チンクによる
柔軟性の確保と
定期的な
トレニングが
必要なのです

下肢——足首の捻挫、アキレス腱断裂などの突発的なケガの原因は加齢によつて衰えた筋肉や腱がテニスの激しい動きに耐えきれなくなっているという考えられます

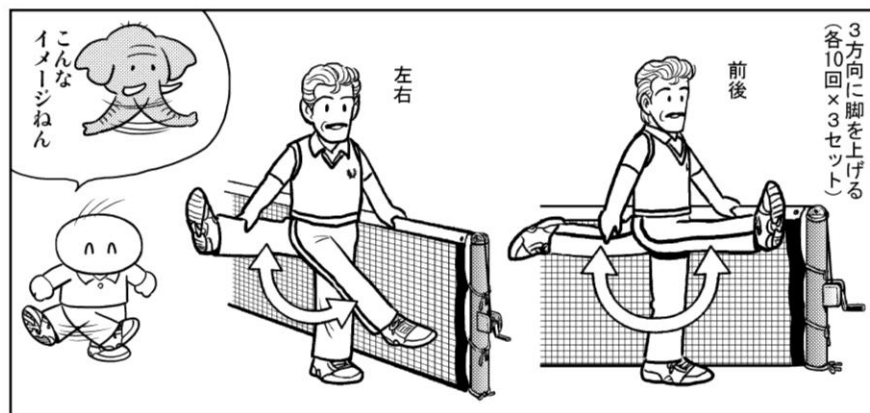
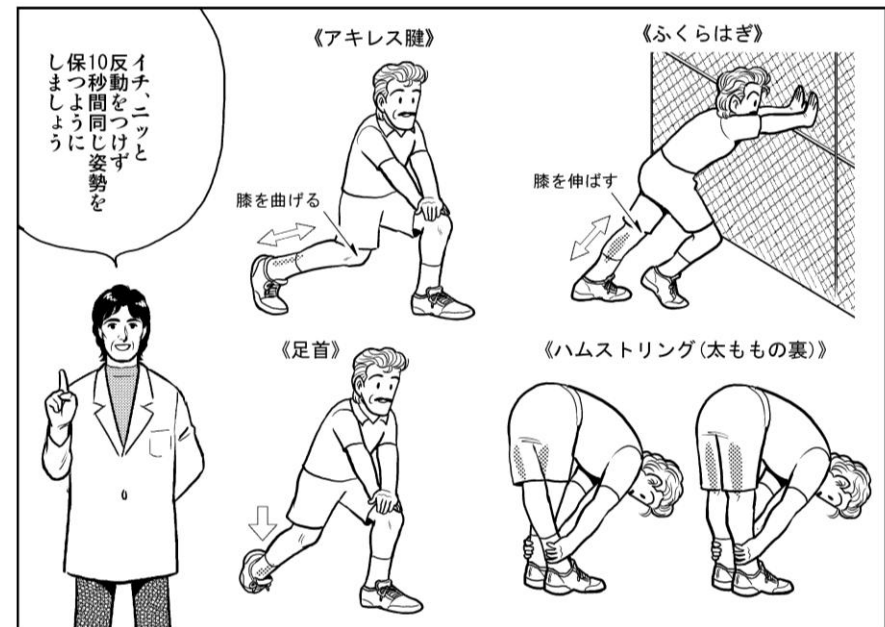
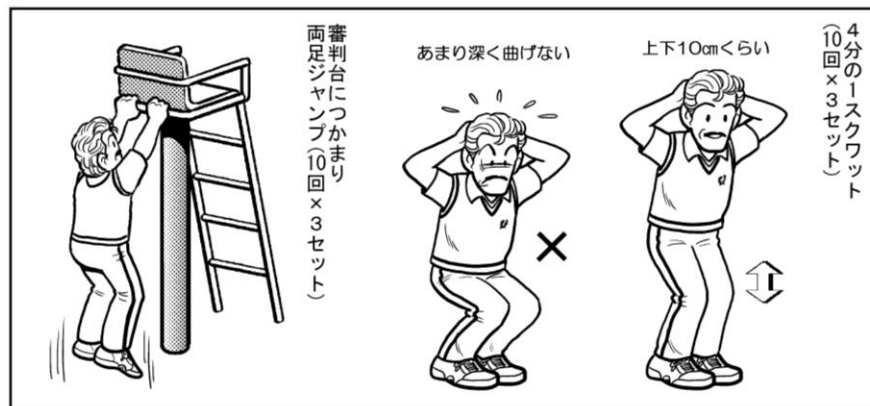
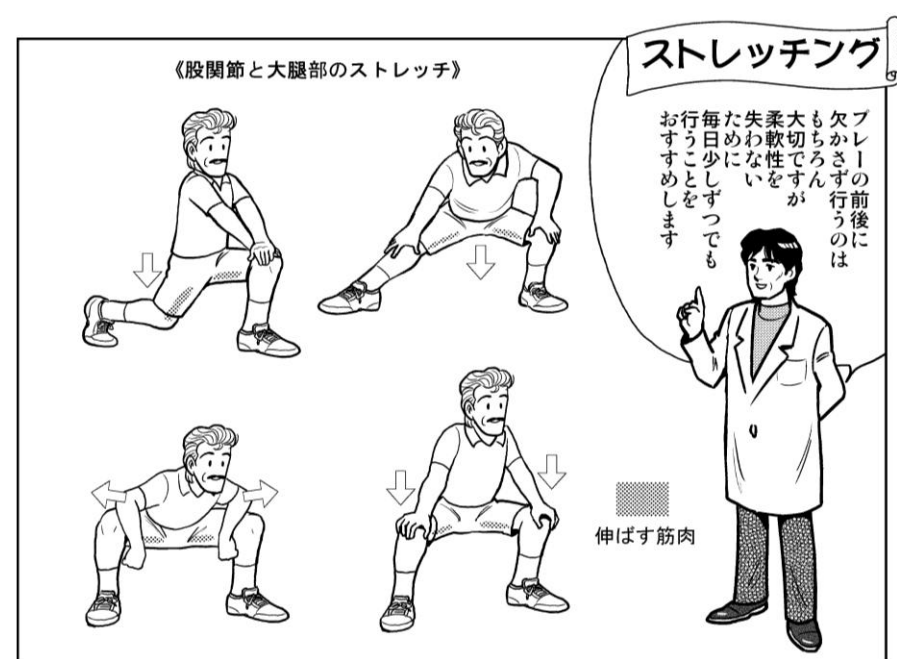
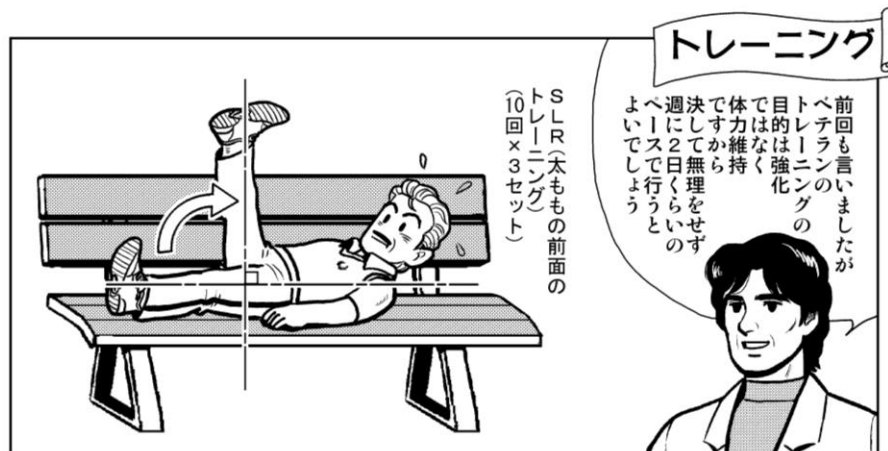
上肢——
つまり
肘や手首
および肩の
故障の原因が
主にオーバ
ユース(使いすぎ)
であるのに対し……

それは大変結構なことです

ウオーミング
アップは
欠かさず
やってみ
てね
です
がね

あ痛たたたた

うっかり下半身の強化を
忘れていたため
ごらんのよう
アリサマ：



シューズ選び

オムニコート用

ハードコートで使うと、グリップが強い場合がある

ハードコート用

激しい動きを要求されるため、適度にスライドする

カーペットコート用

摩擦係数が低く、グリップが弱いため、負担がかかる

クレーコート用

細かく溝がスライドしやすい

コートサーフェスに合わせた適切なシューズ選びは、ケガや故障を予防するだけでなく、向上にもつながります

フットワークの工夫

これは私の友人の体験ですが、
20年以上たつた現役を退いたある日のダブルスで、
難しいロブを上げられ

無理するんじゃないかな
とつくづく後悔した

急激なダッシュは避けて
かかとから踏み込むとよいね

ベテランは自分を過信せず、負担がかからないフットワークで心がけましょう

体力が衰えている頃には、ガムシな追う姿勢は大切です

来るボールは拒まず

去るボールは追わず

サバガバ夏バタ

忠兵衛さんありがとうございます

また脚の負担を軽減するためには、自分の足のサイズにフィットするシューズが必要ですが、
シューズでは必ず両足を試してから購入してください

買ったばかりのシューズは履きながら、引っかけなどの事故が起きます

オイ、この1年履きながら、ツルツル底が

何ノ意味モネー

急激なダッシュは避けて
かかとから踏み込むとよいね

ベテランは自分を過信せず、負担がかからないフットワークで心がけましょう

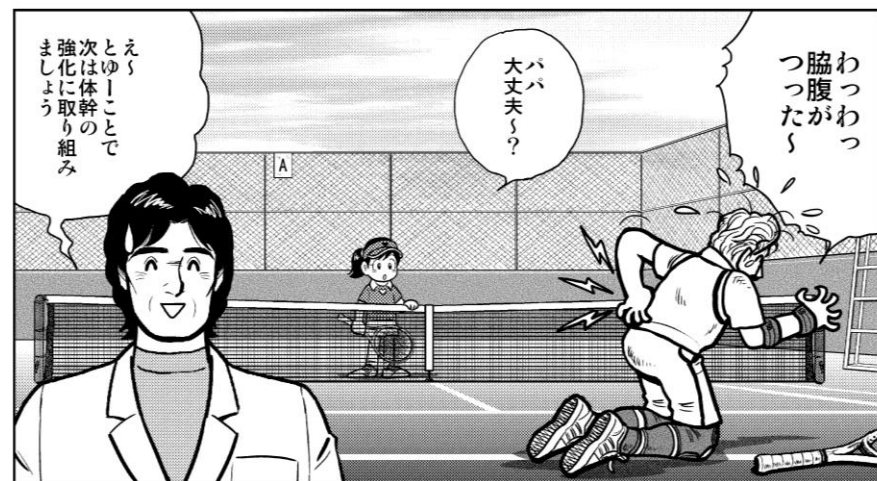
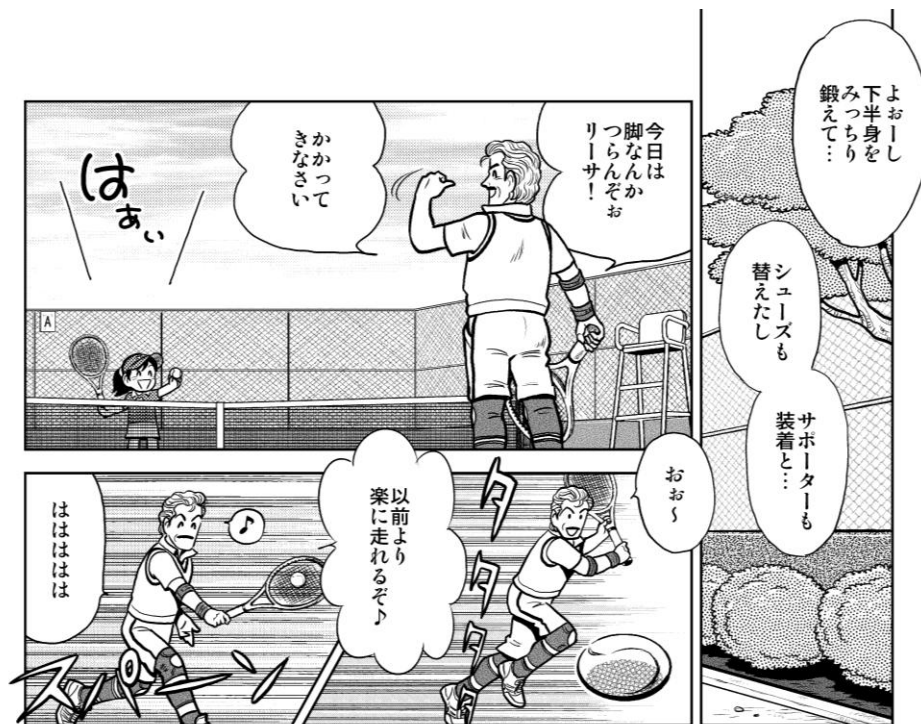
体力が衰えている頃には、ガムシな追う姿勢は大切です

来るボールは拒まず

去るボールは追わず

サバガバ夏バタ

忠兵衛さんありがとうございます



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

