

テニスは試合前の準備の仕方

〈練習・トレーニング〉

3月1日～3月8日

- ・練習で苦痛などを克服する
- ・ストレッチをして怪我をしないようにする
- ・トレーニング High intensity

3月9日～3月17日

- ・トレーニング High intensity

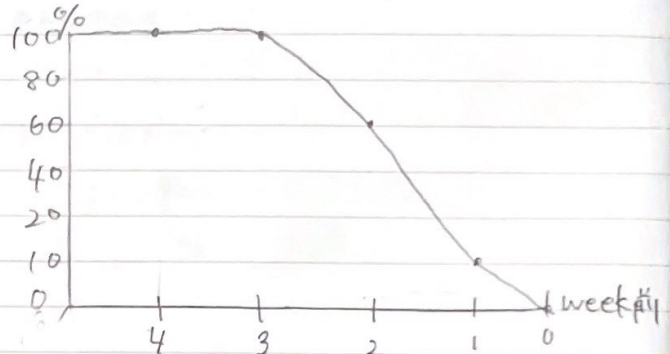
3月18日～3月21日

- ・トレーニング Low intensity

3月22日～3月27日

- ・トレーニング No intensity

試合でハズレなパフォーマンスを
 避けるために、2週間前から
 トレーニングの強度を落して
 疲れを残さないようにする。



〈試合前の生活・食事〉

3日前

- ・炭水化物を沢山取る。



炭水化物を取ると筋力も持久力も上がる (2日、1日前も取る)

1日前

- ・揚げ物・おかしを食わない → 体に良い物が入っていないから
- ・なまものを食わない → 当たる可能性が高いから
- ・水を沢山飲む → つらくない、持久力・判断力を低下させない
- ・アルコールを飲まない → アニミエーションから
- ・寝る



夕食を食べて2時間おけた方がいい
 寝る1時間半前にお風呂に入るといい

< 試合当日 > 12:00 と 16:30 が試合時間の場合

8:00 起床 試合4時間前に起きるのでハスト

8:10 朝食 試合3時間前に食べ終わるのでハスト
炭水化物のものを食べる

9:00 体を動かす (走り, スカッシュをする, ストレッチ)

試合45分前 ウォームアップを20分くらいする (1時間前の方が良い)

- ウォームアップ
- ① 走って体をあたためる
 - ② ストレッチをして瞬発力を上げ、体を呼び起す
 - ③ ストレッチ をする

Dynamic stretch (動的ストレッチ) 動かしながらやるストレッチ, ラニジなど
 Static stretch (静的ストレッチ) 動かさずにやるストレッチ, 試合前には必要なし
 ☆ 関節のストレッチはとても大切

試合5~10分前 試合の準備
アップをして心拍数があがっているから精神統一する

試合中 1=タ-ハツルの時はあつといふに座、ていはいちがよい
水分補給をする、スポーツの方か糖分が入っているからよい
バナナを食べるとカリウムが入っているからつらなくなる

試合後 ~ 4:30までの過ごし方
 汗をかいたから体を冷さないようにシャワー、着替えをする
 ストレッチをする、キツイ試合のあとはショウワして乳酸を飛ばす (5~10分)
 アミノ酸・700mgプロテインを飲む
 15~30分くらい寝る (1100mgプロテイン)

試合の時は炭水化物命
 トレーニングの時は700mgプロテイン命

五大学養素に含みれ 3食ハ物

たんぱく質 卵、牛乳、肉、魚、ソウメン、大豆、小麦、じゃがいも、
うどん、ケーキ

炭水化物

ソウメン、小麦、小麦、小麦、砂糖、小麦、マカロニ、
コーンフレーク、ケーキ、パン

ビタミン

ほうれん草、アモニ、ほうれん草、卵、レモン、
オリーブ、柿、バナナ、キャベツ

ミネラル

わかめ、牛乳、ケーキ、小魚、しじみ、ヨーグルト、
ミネラル、わかめ、大豆

脂質

豚肉、バター、うなぎ、マヨネーズ、
ケーキ、パン、まぐろ、油

食ハ物の消化にかか3時間

ソウメン → 2時間後

うどん → 2~3時間

小麦 → 2~4時間

小麦 → 2時間以内