

## テニスのスポーツ科学

梅林 薫

大阪体育大学大学院 スポーツ科学研究科  
体育学部 健康・スポーツマネジメント学科

今日、スポーツ科学はめざましい発展を遂げつつある。テニスのパフォーマンス向上にとっても、スポーツ科学の役割は非常に重要である。テニスにおけるパフォーマンスについては、技術、体力、意思力、戦術などの要素が挙げられるが、これらを効果的にトレーニングしていかなければならない。

JTA（日本テニス協会）ナショナルチームでのスポーツ科学サポートについては、ナショナルコーチとの連携の中でいろいろと充実した活動を行ってきている。味の素NTC（ナショナルトレーニングセンター）での体力科学的サポートもその一つであり、ジュニア選手やトップ選手などを対象として、「測定とトレーニング」の考え方を中心に、年間計画の下で行っている。その成果も着実に現れており、世界大会で好成績を出している。今回は、テニス競技の特性を踏まえた体力科学的サポートについてお話していく。