



豊田コーチの「テニス・トレーニングコラム」

「パワーポジション」という言葉を聞いたことはありますか？

運動時に最も力を発揮しやすいポジション（姿勢）だと言われています。



パワーポジション＝最適な準備姿勢

トッププロのリターンの姿勢をイメージしてください（上の写真参考）。多くの選手は軽く膝が曲がり、腰が落ち、背筋がまっすぐで上体は前傾でリラックスしています。この姿勢はパワーポジションが基本になっています。

パワーポジションを取ることで360度どの方向でも素早く動き出すことができます。

パワーポジションをとってみよう

□ パワーポジションとは

では、実際のパワーポジションとはどのようなものなのかご説明します。

- 1 正しい姿勢でまっすぐに立ちます（足は腰幅か肩幅程度）
- 2 背中をフラットにキープしながらゆっくり股関節を折ります（上体はやや前傾、臀部を後ろへ引く感じで）
- 3 膝を適度に曲げていき、最も力が入るポジションで止まります



この時に下記の点に注意してポジションを取ってみてください。

- 背中が「丸く」なったり、大きく「反る」姿勢を取らない
- 膝がつま先より前にでない
- 膝、つま先はまっすぐ前を向くように
- 体重はやや前足部にかかるようにコントロールする
- 上半身はできる限りリラックスする



□ きれいなパワーポジションのためのチェック点

おそらくほとんどの方が、このポジションをきれいに取ることができなかつたり、腰背部にストレスを感じたのではないのでしょうか。

この姿勢は「正しい姿勢」の項で述べた「姿勢維持筋」が弱かったり、必要な柔軟性が欠けていると取ることができません。ポジションを上手く取れない方は下記の点をチェックしてみてください。

- 腰背部の筋肉が硬くなっている
- ハムストリング（腿裏）や臀部の筋肉の柔軟性が欠けている
- 足関節の背屈（つま先を上を挙げる動き）稼動域が狭い

パワーポジションはプレーする時もできる限り心がけてください。動き出しがよくなるだけでなく、身体の軸を保ちやすく、ボールを追ったり、切り返しの動作でのバランスもよくなってくるはずです。