

平成 21 年 11 月 23 日

フィールドテストの結果について

11月9日、テニス協会医科学委員およびトレーナーの協力のもと、フィールドテストを実施しました。

フィールドテストは、低年齢から成人まで、コート上で手軽に測定ができます。しかも、その測定値が実験室内での測定値と関連が高いことが実証されています。したがって、年齢に応じた各選手の体力の現状を把握できること、そこから効果的なトレーニングを導きだすこと、さらにトレーニング効果の判定にも利用できることが利点であり、テニス協会の強化練習会では継続的に行っています。

従来は強化選手のデータを公表することはありませんでしたが、これから強化選手を目指そうとしている選手のためにそのデータを公表しますので、クラブや学校などで実施して比較していただければと思います。日本テニス協会のホームページには、実施方法や評価方法などが詳しく掲載されております。参考にしてください。

