ミーティングリポート

2月のスポーツネットミーティングは、スポーツネットミーティングサロン、フィジカルキャパシティチェック、IT サイトについて、新型コロナウイルス感染拡大予防から、オンラインで配信させて頂きました。

＜スポーツネットミーティングサロン＞

医療関係者、トレーナー、指導者に限らず、生理学、心理学、教育学など様々な専門の方々にオンラインでの講演をして頂きます。または Bright Body からの定期コンテンツの配信をすることを考えています。定期コンテンツとしては、Bright Body のスタッフから普段行っているトレーニングを一つ一つテーマを設けて配信していきます。

また、定例のミーティングも開催し、サロン会員同士での交流の場を作り、サロン会員の方々からのお悩みに相談して回答する質疑応答の時間も設けます。また、様々なプロジェクトに対して賛同いただける方々で同志を募り共同で出資するなどサロンでプロジェクトを進めていくことも考えています。一人では難しい事も、日本全国、また世界を繋いでトレーナーのネットワークをどんどん広げたいと思っています。このスポーツネットミーティングも形を変えて様々な方々と繋がって、そして意見交換が出来る事で情報を得られ、ますます選手の為に、皆さんの知識向上の為に考えていきます。詳しいご案内は後日させて頂きます。

＜フィジカルキャパシティチェック＞

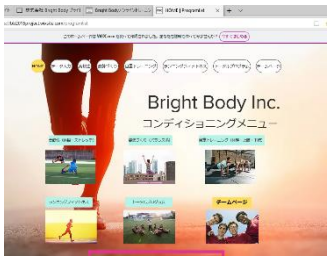
Bright Body の事業の一つとしてフィジカルキャパシティチェック（体力測定）を約25年前から行っています。小学生から大学生、また社会人やプロの選手など、多い時で年間3，000名程の測定を積み重ねてきました。測定を通して、様々な健康人のデータや競技者のデータをチェックすることで、様々な事が分かってきています。

この測定の目的は、関節の各部位のバランスの崩れによって技術や体力面での向上の妨げになっていないかをチェックし、身体のバランスを整えるということで、主に関節可動域のチェックやバランス能力のチェック、瞬発能力のチェックを全27種目の測定をしています。

様々な体力要素がある中で、柔軟性や筋力の上半身や下半身での上下での特徴、または左右や前後での特徴はどうかなど、様々な角度からバランスの崩れがないかを見ていく事も大事にしています。柔軟性の低下や筋力の弱さにより正しい動きができていない部分に対して改善をしていく事で、パフォーマンスアップに繋げていきます。

成長期の子どもにとっては障害予防が大事になります。選手自身が自分の身体を知り、自己管理能力や自己改善能力を高めるという事を行っていきます。

＜IT サイト紹介＞



コンディショニング・トレーニングのサイトを立ち上げています。フィジカルキャパシティチェック（体力測定）の簡易な測定がこの IT サイトでも出来ます。チーム全員がデータ入力をして頂く事で、チームの傾向を出す事が出来ます。
柔軟性の部分では、4段階、5段階でのデータ入力が出来ます。部位別のコンディショニングでは、「トレーニングらいふ」という京都新聞に掲載した記事を掲載しています。

実際のチェック方法の動画を見ながら行えるようになっていますので、チェックの仕方が分からない選手や初めて行う選手も動画を見ながら一緒に行う事が出来ます。また、選手だけではなく、ご両親やおじいちゃん、おばあちゃん、ご兄弟などご家族で一緒にチェックをするという事も可能になります。

この IT サイトを見ながらチェックをしたりトレーニングをしたりする事で、実際にコロナ禍での自粛期間でも、体力の維持や増進、怪我をしている選手はしっかりと基礎体力の向上という部分でアプローチを行っていました。まだクラブ活動の制限がある中で、このサイトを使ってアプローチを行っているチームもありますので、参考にしてご活用して頂ければと思います。ご興味のある方は、Bright Body までご連絡ください。

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次　回　の　開　催　予　定

2021年3月1日（月）　19時～　（※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します）

Bright　Body