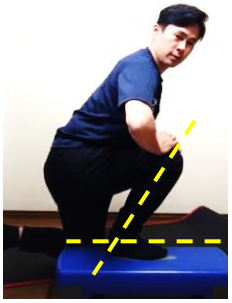
ミーティングリポート

5月のスポーツネットミーティングは、前々回のスポーツネットミーティングで話した片足でのバランスに引き続き、片足での動的バランスについて、新型コロナウイルス感染拡大予防から、Facebook でライブ配信させて頂きました。

＜片足での動的バランス＞

静的な片足のバランスは重要な能力です。足の裏の荷重感覚、股関節に乗る感覚、身体の軸を作るという感覚が重要な要素で、目を閉じても出来るように色々な事に取り組んでいます。片足での動的バランスとしては、ジャンプからの着地で止まれるかどうか、ホッピングからの着地で止まれるかどうかというバランスが大事になります。

台から片足で下りた時に、膝の動きがどうかをチェックします。うまく股関節に乗れない選手や片足でのバランスが悪い選手は、下りた時に膝が動いたり身体が傾いたりします。着地する時にどこに荷重がかかるか、姿勢がどうなっているかを確認しながら自分で行うことができます。

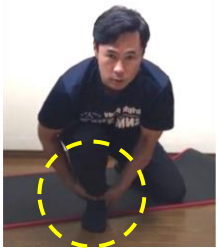


○足首のチェック:

足首の背屈の可動域も大事なポイントです。可動域のチェックとして、踵を浮かせずに前に踏み込み、足首がどれだけ曲がるかをチェックします。すね(腓骨頭と外果を結ぶライン)と床の角度が45度程度倒れるのを基礎レベルとしています。

また、踏み込んだ時に、つま先と膝、股関節の方向が真っすぐなることが大事です。お尻が外に抜けて、膝が内側に入って、つま先が外向きになる選手がいますが、お尻が外に抜けないようにしようとすると足首の動きに制限が出てきます。こういう場合には、股関節の動きを改善したり、足首の柔軟性を改善したりすることで、良い姿勢を保って踏み出すことができるようになります。

○足首のコンディショニング:



足首の動きを改善するコンディショニングを紹介します。

①はめこみ

足首を両手でつかみ、距腿関節の距骨ドームのところに親指を置き、
体重を前に乗せながら親指で距骨を押し込み、足関節のアライメントを整えます。

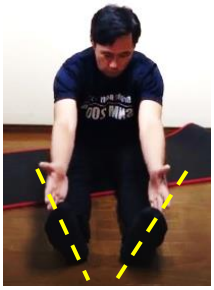
②足首まわし

膝に両手をついて、足首を中心に膝を回します。お尻が外に抜けて
膝が内に入るクセのある選手は、そうならないように姿勢良く行えるように注意します。

○股関節のチェック(つま先の向きチェック):

長座で座ってリラックスした時に、つま先がどういう方向に向いているかをチェックします。正常範囲は45度程度です。

また、つま先の方向と膝蓋骨(お皿)の向きをチェックすることで、股関節のバランスが崩れているのか、下腿がねじれているのかを見ることができます。



○股関節のコンディショニング:

片足でのバランスに、中殿筋が大きく関わってきます。
この中殿筋を機能させる為のコンディショニングを紹介します。

・外転運動

横向きで真っすぐに寝転び、上の足を上下に動かします。中殿筋を使っているのを意識します。
この運動をしている時の姿勢や動きを見ることで、身体の状態も分かってきます。

Bright Body では動き作りを大事にしています。部分的なアプローチをした上で、片足でのスクワットなど動きのトレーニングを行い、足首、膝、股関節のラインが真っすぐ動くことを意識します。各部位のコンディショニング、全体のトレーニングに取り組むことで、怪我の予防をしてパフォーマンス向上に繋げていきましょう。

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

次 回 の 開 催 予 定

2021年6月7日(月) 19時～ (※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します)

Bright Body