ミーティングリポート

８月のスポーツネットミーティングは、現場で行っている股関節の動き作りについて、新型コロナウイルス感染拡大予防から、今回も Facebook でライブ配信させて頂きました。

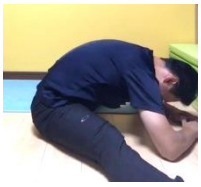
＜柔軟性チェック＞

股関節の動きは骨盤や腰まわり、背骨の動きと連動しますので、股関節の動きをしっかり出せるように改善することが大事です。股関節のチェックとコンディショニングのメニューを紹介しました。

①前屈

膝を伸ばしたまま股関節から上体を前に倒し、両手で床を触りにいきます。手がどこまで届くかを評価します。グーが着くことを基礎レベルとしていますが、グーを床に着けようとして股関節の動きが出せていなかったり、つま先荷重にして前につんのめるような姿勢になったり、股関節から曲がるのではなく背中を丸めている姿勢になったりする選手がいます。これは基礎レベルに気を取られて、動きは良くない状態です。正しく股関節から動いてどこまで届くかをチェックし、評価しましょう。

②開脚前屈



座って両足を開き、上体をどこまで前に倒すことができるかをチェックします。腰や背中が丸まった姿勢ではなく、腰が入った姿勢を作り、正しく動ける範囲で行います。両肘が床に着く状態を基礎レベルとしています。

③膝抱え込み（股関節屈曲）

仰向けに寝転び、片膝を両手で抱えて、どこまで膝が上がるかをチェックします。股関節が90度ぐらいしか曲がらない選手は股関節の屈曲可動域に問題がある状態です。股関節の前側にひっかかりを感じる選手は、股関節につまる感じがあるので、股関節の可動域を改善していくことが重要です。

＜コンディショニング＞

①静的ハムストレッチ

両足を前に伸ばして座り、片膝を曲げ、伸ばしている足の太ももの上におへそを乗せるように股関節から上体を前に倒し、伸ばしている足のつま先を両手でつかみ、ハムストリングスが伸びているのを感じましょう。この時にピリピリ痛いのを我慢しながら伸ばそうとすると、「これ以上伸ばしてはいけない」と脳から指令が出てリラックスできなくなり、可動域の改善には繋がりません。呼吸をしながら適度に伸びているのを意識しながら行い、筋肉がゆるんだり、ポカポカするのを感じたりすることが、ストレッチを味わうことになり改善に繋がります。

②開脚腰入れ

クッションなど段差の上に開脚をして座り、骨盤を立てて腰が入る姿勢を作ってから上体を前に倒します。骨盤が立たない方は膝を少し曲げて行うことで、股関節まわりの筋肉を動かしほぐしていくことができます。ポイントは骨盤を立てるということです。

③外転運動・スイング

チェック③の膝抱え込みで、股関節前面につまりを感じる方は、横向きに寝転がり身体を真っすぐにしたまま上足を上下に動かします。この動きで中殿筋を動かしほぐしていきます。次に上足を大きく前後にスイングすることで、同じように中殿筋を動かします。これらの動きにより股関節前面のつまりを改善し、股関節屈曲の可動域を改善することができます。

股関節の動き作りのポイントとして、中殿筋が機能的に働くことがあります。この中殿筋は、まず立つことに重要な筋肉です。中殿筋を使って立つことができることで、股関節の動きが良くなっていきます。そういう状態を作ってから体幹トレーニングを行うことでより効率の良いトレーニングを行い、パフォーマンスアップに繋げましょう。

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

次 回 の 開 催 予 定

2021年9月6日（月） 19時～ （※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します）

Bright Body