ミーティングリポート

11月のスポーツネットミーティングは、現場で行っている下半身の動き作りの為のコンディショニングについて、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。

＜コンディショニング・トレーニング＞

Bright Bodyでは、人間の成長発達過程をキーワードにトレーニングをプログラムしています。

呼吸→発声→首が座る→寝返り→お座り→ハイハイ→立つ→歩く→走る→跳ぶ

スポーツの現場では、速く走る、高く跳ぶ、素早い動きなどが求められがちですが、原点に戻ると呼吸（リラックスして呼吸ができているか）、発声（声が出ているか）、転がる動き、四つん這いでの動きなどの動き作りが重要になります。Bright Bodyでは、柔軟性をチェックする中で動きを見ています。チェックにより硬さが出ている部分は、筋肉の硬さなのか、関節の硬さなのか、筋力が発揮されていないことから生じる硬さなのかを考えながらアプローチをしていきます。1 つの関節だけを見てアプローチするのではなく、全体的なバランスを見てアプローチしていきます。

＜下半身の動き作り＞

今回は、下半身の動き作りの為のコンディショニングを紹介しました。

①転がり起き上がり

寝転がって両足を上げ、頭の上の床につま先を着けます。首や背中を柔らかくするコンディショニングのひとつです。その姿勢から足を勢い良く振り下ろして両足で立ち上がります。やっていくことで柔軟性が高まり、動きのコツをつかんで出来るようになってきます。できる人は、足を90度に上げたところから足を振り下ろして立ち上がれるかもやってみましょう。

②かえる

上体そらしの姿勢から、手よりも前に両足を持っていきます。跳び箱を跳ぶように、手で床を押して足を前に出していきます。股関節の動き作りになり、股割りの姿勢を作る事にも繋がります。足が前に出ない人は、まずは手の位置まで足が出るように繰り返し行います。

上記①、②の動きができるようにする為のメニューを以下に紹介します。

（前後の動き）

しゃがみ込み、両手を足の外につきます。頭は前に出るように片足を後ろに引いて、元の姿勢に戻ります。足を動かす時に腰が上下に動きすぎないように、腰は低い位置のままできるようにしましょう。股関節、膝、足首の柔軟性を高める動きに繋がります。

（横の動き）

しゃがみこんだ姿勢から、片足を真横に出し元の姿勢に戻ります。足を横に出した時に、母指球に乗るようにします。左右交互に行います。頭の位置は前に、腰の位置は変わらないように行いましょう。

前後や横の動きを繰り返すことによって、股関節の動きや柔軟性が高められます。このように股関節の動きを作ることを行うことで、「①転がり起き上がり」や「②かえる」の動きができるようになります。正しい姿勢でできる回数、セット数で行います。スピードを求めるのであれば、姿勢を保ったまま速く動くようにします。

このような動き作りは、ゲーム形式にして楽しみながら取り組む事ができますので、ジュニア年代では遊びの要素として楽しみながらトレーニングに取り組んで頂きたいと思います。また、足首や膝、腰の怪我の予防に必要なポイントになります。すでに痛みがある人は、医療機関と連携して診断を受け、何が必要かを理解した上で取り組む事が大切です。

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

次 回 の 開 催 予 定

2021年12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