ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティング、前半はクラシックバレエでの取り組みについて、後半は反射・反応について実際に行っていることを紹介しました。

―前回の主な内容―

＜クラシックバレエでの取り組みについて＞

ブライトボディではクラシックバレエの選手１０歳～２０歳までに対して指導をしています。トレーナーとして関わり、バレエ選手の特徴が分かってきました。その一部を紹介します。クラシックバレエと聞いて、皆さんどういったイメージを持たれますか？柔軟性に富んでおり、トゥシューズを履いて踊るイメージが強いと思います。指導の中で共通して言える事は、柔軟性に富んでいる部分と、偏ったトレーニングによって硬さが出る部分があります。ほとんどのバレエ教室が従来から決まったストレッチ、トレーニングをしているので、苦手な部分が出てきます。バレエの姿勢で必ず言われるのは、股関節外旋位で立つことです。爪先が１８０度外向きで立つことが一番美しいと言われます。何があっても内股に入れてはいけないと言われます。

コンクールがあり、バレエでも他のスポーツと同様に、点数を付けられます。その時にどれだけ股関節が開いているかも評価になるので必ず開くようにします。

１３項目柔軟チェックで、特に柔らかい傾向の３種目、硬い傾向の３種目を紹介します。

・柔らかい傾向の種目…９割ほど基礎レベル以上です。

○前　　屈　…足を揃えて真直ぐ立ち、膝を伸ばしたままゆっくり反動を付けないで体を曲げます。グーが床に着いて基礎レベルです。

○開脚前屈　…両足を開いて座り、体を前に倒します。両肘が床に着いて基礎レベルです。

○股関節外旋　…背筋を伸ばして足の裏を合わせて膝を外に開きます。床と膝の間にグーが１個入ったら基礎レベルです。

・硬い傾向の種目…基礎レベルに達する選手が少なく、硬さが出やすい種目です。

○股関節内旋…うつ伏せに寝て、両膝を曲げ膝を閉じて足を開きます。４５度開くと基礎レベルになりますが、バレエ選手は基礎レベル以下が多いです。

○腰　捻　り…開脚した状態で片膝を曲げ、膝を曲げた側の手で、反対の爪先を触ります。手でしっかりつかめて基礎レベルです。

○正座寝転び…膝を閉じた状態で正座をして上体を後ろに倒します。頭が床に着いて基礎レベルです。

バレエは体全身を使って美しさを表現するものですが、体が硬い事によって機能的に体が使えなくなります。体が機能的に使えるようになって初めて美しさが生まれます。その為に柔軟性の部分で、評価が基礎レベル以下の種目の改善、左右の柔軟性の偏りを改善して、基礎レベル以上にするように指導をしています。

バレエ専門の柔軟チェックでは前後開脚をします。左右どちらの足が前に来てもしっかりキープ出来るか見ます。ジャンプして１８０度開脚出来るといいのですが、硬さがあると片足が下がってしまいます。

バレエと聞くと特殊なスポーツと思いますが、他のスポーツでも取り組んでいるような体を機能的に使えるように、体の偏りなど改善しています。また筋力的にも体幹部分が特に重要となってきます。

＜反射・反応について＞

野球のバッティングはピッチャーが投げたボールを打つものですが、選手に聞くと、インパクトの瞬間はボールを見て打っている人はいませんでした。反射・反応の簡単な測定ではペンを持ってパートナーが落としたペンを反応してキャッチします。早い人で約１０㎝です。１５㎝～２０㎝では遅いです。反応が遅い選手は一生懸命打つよりも、予測力の練習をする必要があります。実際のバッティングではインパクトでボールを見ていないので、ティーバッティングと投げたボールを打つのでは全く感覚が違います。予測できる人はある程度、自分の体の感覚でバットを振って当てる事が出来ます。考え方としては、まずイメージ通りスイングする。次にプラスイメージでスイングをする。最後に反応を考える。と、手順を踏んでいくとどこで行き詰っているかが分かってきます。イメージ通り使う為には身体をバランス良く使うことが重要になってきます。そういった点を踏まえて反射・反応を考えていくと発想が広がってくると思います。

参加者：理学療法士７名、トレーナー１名、鍼灸院勤務２名、学生トレーナー１名、大学生４名　　１５名

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

次　回　の　開　催　予　定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２３年１１月７日　「トータルコンディショニング」