ーティングリボート

<スポーツネットミーティング>

前回のスポーツネットミーティングは、『柔軟チ ェックと体幹』というテーマで開催しました。柔軟 チェックでは実際に動きながら体験して頂きまし た。後半では質疑応答形式で実施しました。

前回の主な内容

## <<柔軟チェック>>

ブライトボディでは、身体のバランスを整えることを目的とした体力測定(フィジカルキャパシティチェック) を行っています。測定結果からは障害の危険性のある箇所を見つけ、障害に発展する前に改善することができま す。また、各部位のバランスの崩れからパフォーマンスの向上が妨げられないかをチェックして改善することで より高いパフォーマンスの発揮を可能にします。今回は柔軟チェック13項目の測定方法を説明して、参者の方々 はペアになって頂いて実際に測定を行いました。測定は5段階で評価します。レベル3が基礎体力レベルで、運 動を行う上で最低必要なレベルとして設定しています。よって、評価が2、1となると評価としては怪我をして もおかしくない状態、又はすでに怪我がある状態であるということになります。このように、自分の部位別での 柔軟性から自分の身体の長所、短所、ゆがみなどを知り、障害の原因を見つけて改善することで障害の予防をし、 動きの改善によりパフォーマンスの向上へ繋がっていきます。

## < < 体幹について> >

後半は、質疑応答形式で姿勢作りと体幹について実技も取り入れながら考えていきました。

Q1:動きの中で体幹を使っているということを選手に感じてもらう為にはどうすればよいでしょうか?

A:トップ選手は体幹トレーニング中、どの腹筋がどのように動いているかということを感じて 説明する事が出来ます。また、そのトレーニングがパフォーマンスのどの動きで使って いるのかということも理解して取り組んでいます。よって、トレーニングや柔軟性が実際 のパフォーマンスとどのように繋がっているのかを理解した上で取り組む必要があります。 今回は、体幹と動きのつながりを基本動作にてチェックし体幹とのつながりを感じてもら いました。やり方としては、立位で両腕を前に伸ばし手のひらを付けた状態で上下に腕 を動かします。この時にペアの人は抵抗をかけて、指先まで力が入っているかどうか確 認しました。腕を上げる時は肩がすくみやすいのですが、それは腰が硬くて腰をストレッ



チしようとして肩が上がる場合が多いです。また、腕を下ろす時は腰が抜けお腹が前に出た状態になると力が入りません。 このような悪い動きを行ってから普通に戻して実施するとやりやすさを感じる事が出来ます。このように、単にトレーニング を行うだけではなくて、今回実施したようなチェックを実施したり実際にプレー面での変化を指導者として客観的に見たり して評価していくことでトレーニングとパフォーマンスのつながりが明確となります。

Q2: 当たりに強くなる為にはどうしたらよいでしょうか?

A: どこに接触をするかということは1つポイントとなります。バスケットボールで例えますと、アメリカではオフェンスは体側のギ リギリを真っすぐに攻めていくように教えられます。日本では接触プレーを好まない選手が多いことから、大回りで攻める ことが多いように思います。よって、ディフェンス方法でもアメリカでは一歩で脇から攻められないように一定の距離感を 常に取るように指導しますが、日本では距離をあまり取らずに守る姿が多く見られます。実際に真っすぐに立った状態で 肩がめくれないかどうかお互いに押し合って力の入り方をチェックしました。

Q3:バスケットボールでのリバウンドのスクリンアウト時の背部で相手を押さえる有効な方法は ありますか?

A:指導者やチームによってやり方は様々あります。1つご紹介しますと、大学 1 部の女子バス ケットボール部では、体を力まずに力を抜いた状態で相手に寄りかかる感じで接触する方 法をとっています。そうする事で力が入っている相手に対して力を緩めて抜いてプレーをす ることで相手を振り切れたり、無理なく省エネで押さえられたりすることが可能となります。



参加者:大学野球指導者1名、中学野球指導者1名、バスケットボール指導者1名、理学療法士6名、地域運動指導者2名、 鍼灸師1名、トレーナー4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21年10月5日 「体幹の使い方3」