

ミーティングリポート

ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

今回は体幹についての総集編として考え方と使い方、動き作りについて、姿勢のチェックから再度見直して行いました。

前回の主な内容

<<体幹の使い方>>

今回は体幹の使い方を姿勢のチェックによって感じてもらいました。最足裏の荷重の位置(3点)や、片脚立ちでの姿勢や足裏・股関節に乗り姿勢・センターラインから体のずれをチェックしました。次に閉眼その場100歩きと閉眼横歩き左右15歩をして、イメージと自分の動きの状態を感じてもらいました。その場歩きでは真っ直ぐに脚が上がらない人、閉眼歩きではまっすぐに脚が横に出ない人はその場、または真っ直ぐに歩く事が出来なかったと思います。その後、歪みチェックとして股関節のつまり、4の字、股関節内旋、立位ねじりチェックを行い、横寝での股関節外転運動やスイングなどで股関節の動きを確認しました。歪みによる左右差や、外転運動での脚の上がり方や脚の振り方は、閉眼横歩きに影響を及ぼします。横寝で真っすぐに寝れない人や脚が真っ直ぐにあがらない人は、真っ直ぐに歩く事が出来なかったのではないのでしょうか。



後半は横寝の時に体のどの部位が床についているかをチェックしました。太もも前やお尻に荷重に偏りがなくしっかりと真ん中で乗って寝ていられる方はサイドにしっかりと乗って動けるといえることが言えます。こういった姿勢も体幹の使い方によって安定します。その後、腰ねじりをして体幹の使い方チェックをしました。ペアによって肩甲骨・肩の動きを止めることで腰が捻ることが出来なくなる人は、肩だけで腕を使う動きを行っていると言えます。よって、投球動作で言えば下半身や体幹を使わずに肩で投げてしまうということが考えられ、傷害につながる可能性が高いと言えます。

また、うつ伏せで寝てバンザイ背筋にて背筋の使い方をチェックし、手足4点で体を支えた状態から手又は脚を1本床から離して三点でも姿勢が保てるかどうかによって体幹の使い方のチェックをしました。その後立位での腕振りによって体の繋がりをチェックしました。

このような様々な形での姿勢チェックや体幹の使い方のチェックをすることで、自分の動きを簡易分析することが出来ます。チェックの結果から自分の特徴や苦手な部分を明確にします。これはプレーパフォーマンスにおいても課題になっていることが多くあります。改善することがよりよい動き作りになり、パフォーマンスの向上に繋がることから、今回実施したことを日常の練習やトレーニングに役立てて下さい。



参加者:大学野球指導者1名、高校野球部指導者1名、理学療法士7名、地域運動指導者3名、鍼灸師1名、学生2名 合計15名

<<懇親会お申し込み書>>

懇親会に参加申し込みます。

御芳名		所属	
御連絡先			
参加人数			

メール (info@bb1992.com) 又はFAX (0774-24-3644) にて11月30日(月)迄にご返送下さい。