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はフィギュアスケート高橋大輔選手のオリンピックと世界選手権の報告と、実際の各チームで実施できるような取り組みについて話をしました。

―前回の主な内容―

＜＜チームスタッフの一員として＞＞

高橋選手は2008年11月26日に前十字靭帯再建手術を行ないましたが、その際に感じた事はネットワークが円滑に働いたということです。整形外科医の原先生や理学療法士の吉田先生だけではなくて、受傷後すぐに診察をして頂いた先生など様々な繋がりからのサポートをして頂いたことで復帰をしてオリンピックや世界大会の結果へと繋がったと感じています。

実際選手に関わったスタッフは主にコーチ（アシスタントコーチ）、トレーナー、栄養士、マネージャーの5名でした。栄養士やマネージャーはトップレベルにならないと付けられないのが現状であると思います。トレーナーの役割としては、選手とスタッフ間の架け橋として情報の共有をすることに努めました。特に合宿や遠征ではオフアイス（リング練習以外）の時間が長くなることから、選手のメンタル面での状況が見られスタッフの中で把握することが一番可能である立場です。そういったことも含めて、コーチや他スタッフと連携して進めていきました。実際にチームミーティングを行なってオリンピックに向けて1日1日の流れを細かく作成しました。もちろん毎日計画通りに進まないことの方が多いですが、計画がおおよそあるだけでも選手がある程度準備ができてスタッフ側も選手をサポートしやすくなります。

リンク復帰は2009年4月でした。この期間の取り組みとしては毎日リンク練習、オフアイス（トレーニング、コンディショニングなど）、リハビリの3セッションに分けて考えることが出来ます。4～5月は1日にリンク練習が1時間、オフアイスが1．5～2時間を2回、リハビリという流れでした。6～7月はリハビリは主にチェックのみで量が減り、リンク練習が1～2時間を2回、オフアイスが1．5～2時間を1回となりました。こういった流れについては、年間計画を立てて期に分けて内容を整理して実施しました。10月にシーズンインをすると12月までに5試合ありました。強化としては思ったよりも取り組めなくて、10月までの貯金が減ってきたと感じていました。1～2月は毎日の練習でどうリンクに立たせるかを考えて、意識的に明るい会話を増やしウォームアップや選手との関わりを持つようにしました。特にバンクーバーに入った1／31以降はマイナスな発言はせずに、競技に向き合うけれどもやらなくてはならないというよりも楽しく過ごしました。試合日は滑走順が決定するとタイムスケジュールが決まり、チームスタッフで話して決定した1日の流れで動きました。

また、実際に高橋選手の取り組みを紹介し、参加されていた方々にも実際に行なってもらい変化を実感して頂きました。テレビ放映では、今回の復帰の際に股関節と足首など柔軟性の改善の効果を取り上げられていますが、それと同時に補強するということが重要です。実際にリハビリの流れはリハビリが終了してからも継続していましたし、体幹、フットワーク（ゆっくり～速く）、ランニングフィットネス（持久力、インターバル、サーキットトレーニング）などを行いました。この補強もあって初めて今回の結果に繋がっていると感じています。

＜＜筋力と筋出力＞＞

体幹の使い方について話を進めながら、筋力と筋出力について考えていきました。まず、直立で肩を押してめくれないかチェックをしました。肩がめくれてしまう選手は体幹が使えていないと言えます。改善方法としては、単純に筋力がないならば鍛えて行く必要があります。また、ストレッチで改善するならばストレッチをします。呼吸を見直す必要があるかもしれません。通常、病院では筋力があってもうまく使えていないと筋力がないという診断をされがちです。しかし、コンディショニングや呼吸によって筋力を出しやすい状態を作ることで本当の状態がわかります。硬いから力が入らないのは筋力がないということではないのです。そこまでチェックすることでパフォーマンスの向上や傷害予防に繋がります。また、力を入れるためには最初にしっかりと立てることが大切です。まっすぐ立てない子供達が増えている中で、立つことの重要性に気づかせて改善させていくことがまず必要であると考えます。選手たちに気づかせる方法として今回実施したようなチェックを活用して、選手達がその気づきから少しでも取り組んでもらえたらよいと思います。

参加者：ドクター1名、中学野球部指導者１名、高校野球部指導者1名、理学療法士6名、地域運動指導者4名、
鍼灸師１名、柔道整復士1名、トレーナー4名、専門学生１名　　合計20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22年6月7日　「現場でのコンディショニングの実際5」