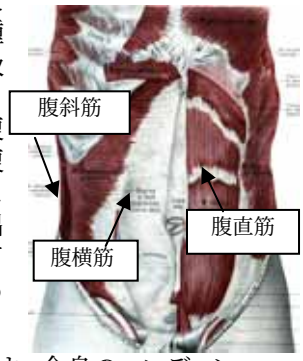
ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは、実際の現場における取り組みとして体幹について実技を入れながら進めました。また、実際のスポーツ現場におけるトレーナーの仕事・役割について話をしました。

―前回の主な内容―

＜体幹の使い方＞

腹筋は腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋に分ける事が出来ます。トレーニングの考え方として、①呼吸法、②発声法、③正しい動き作り、④固定力、⑤スピード・パワーなどの多種多様な腹筋トレーニング、⑥パフォーマンスの6つのレベルに分かれています。今回は①呼吸法について実技を交えながら参加者の方と共に体幹について見直しました。



まず、呼吸法として腹式呼吸を行ないました。腹式呼吸は息を吐き出す時に一緒にお腹（腹筋の下腹部）をへこませて、吸う時は下腹部も連動して動かして膨らませます。この呼吸は腹筋のトレーニングの考え方にあるように、腹筋を上手く正しく使うための第一歩になります。このゆったりとした腹式呼吸は腹筋を小筋群（身体を中から調整する）の役割として使うことが出来、しなやかな動き（腹筋の可動域）を確保出来るようになります。上手く下腹部を意識出来て呼吸が行なえるかが重要になります。これが出来ることで心身がリラックスして集中できている状態を作ることが出来ます。実際に呼吸を感じてもらってコンディショニングを行ないました。

身体から周辺の筋肉の緊張が緩むと呼吸は行ないやすくなります。全身のコンディショニングが出来てくると腹と胸が同時にパーっと膨らんできます。実際に参加して頂いた方々は実際に行なったことでそれを実感して頂けたと思います。

ただ単に体幹トレーニングとしてメニューや回数をこなすのではなく、このような腹筋、呼吸の見直しからコンディションを整えて取り組むことによって、さらに効果的にトレーニングを行なうことが出来るのではないでしょうか。

＜現場におけるトレーナーについて＞

我々トレーナーは現場として何をサポートしていくか考えていかなければいけません。情報としてどんなことが出来るのか、まずはコーチやスタッフと話をしながらそれぞれが役割を全うしていくことで、一選手・チームが一番良い状態を保ち、関係をどう作っていくかを考えて実践していくことが大切です。

選手の対応をする上で整理をすることとして、まずケガの状態があるかを確認します。ケガがあればドクターや理学療法士など専門の方の診察や治療が必要です。次に、コンディションの改善が必要かどうかをチェックします。ケガの対応とは違うのでテクニックも異なります。やっていることは同じものもありますが、同じではないということを理解しておく必要があります。次に、強化（ストレングス）を目的に取り組みます。そしてスキルの向上へと繋がっていきます。スキル（技術）指導は各専門コーチの仕事です。しかし現在沢山の情報が回るようになり、トレーナーが技術的なことを伝えてしまいがちです。選手に問題が出れば出るほどコーチはフォームなどの修正に慎重になっていることが多いので、必ずコーチやスタッフ間でコミュニケーションを取りながら意思統一をした上で取り組む必要があります。そうすることによって信用問題の崩れを防ぐことが出来ます。このようなケガや問題のある場合だけではなく、チームスタッフとしてコーチ・スタッフ間でコミュニケーションを取り役割分担をどうしていくのか話し合い、各スタッフがそれぞれの役割のところで最善を尽くすことでその選手をよりよくしていけるのがよいと考えます。

実際のスポーツ現場ではトレーナーも含めたメディカルスタッフは組織としてまだ成り立っていないというのが現状です。陸上ではチームトレーナーが入っていたり、オフィシャルでもトレーナーが設置されていたりトレーナーという部分では恵まれている環境であると言えます。しかし陸連のユニバーシアード大会では内科のドクターが帯同しており実際の現場の対応はトレーナーに依存していたという話もあり、各スタッフの役割分担が整っていない状況であると言えます。またフィギュアスケートであれば、オリンピックにトレーナーが帯同するということは奇跡のような環境と言え、メディカルチームとしてはまだ発展途上です。その中でトレーナーとして日々勉強してスキルを身につけたり自分自身のスキルを磨いたりして自分の得意分野を持っておくことが大切です。

参加者：理学療法士7名、地域運動指導者4名、鍼灸師１名、トレーナー3名、管理栄養士１名、学生1名　合計17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8月2日　「スポーツ現場におけるコンディショニング６」