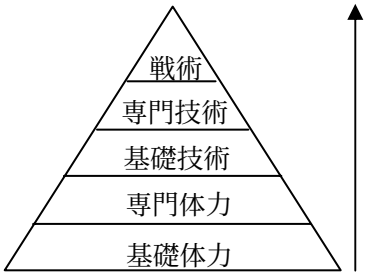
ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは、元プロ野球選手の竹岡和宏さんをお招きして野球におけるスキルアップの極意～ケガをしない野球練習方法～を教えて頂きました。

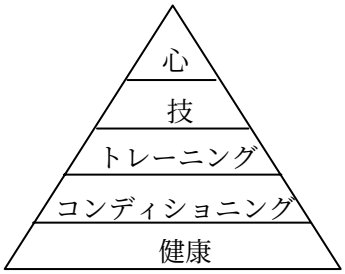
― 前 回 の 主 な 内 容 ―

＜ブライトボディでの取り組み＞



野球をする上で、技術練習をするだけではパフォーマンスを向上させるのに限界があります。野球チームを教える際に５段階ピラミッドで表します。（右図）一番下の『基礎体力』：健康でいる為の体力や運動する上で最低限の体力が必要である。２番目『専門体力』：スポーツに特化した体力、基礎体力がないとこの専門体力の向上は至難。３番目『基礎技術』：基礎体力と専門体力をどのような動きの中で応用していくのかというスキル。４番目『専門技術』：スポーツに特化した技術であり、野球であれば投げる、打つ、走る、捕るなどのスキル。トップ『戦術』：それぞれの体力と技術がなければ戦術は成り立たない。このようにパフォーマンスを向上させる第一歩としては、基礎体力の容量を広げることが重要です。この基礎体力の容量はコップに例えることが出来ます。もし１０ℓのコップと１００ℓのコップがあり、同じ量の水（練習を）注いでいくとどうなるでしょうか。１０ℓのコップの方が先に限界量に達してしまいますが、１００ℓのコップでは限界に達することなくまだまだ受け入れられることが出来ます。よって、容量が大きい方が多くのものを吸収することが出来ることから、基礎体力の向上は伸びシロをさらに伸ばすことが出来ます。基礎体力の向上には、関節可動域、自重をコントロール出来るだけの筋力、そしてバランスが必要です。このように技術向上ばかりに目を向けずに体力や技術の関係性がなければ、パフォーマンスを伸ばしていくことが出来ません。加えてケガを予防することも出来ません。

＜プロ野球選手の実際＞講演者：竹岡和宏さん（元ソフトバンクホークス投手）



昨年までプロ野球選手としてプレーをし、現在は社会人チームでコーチをしています。野球だけではなく、スポーツをやる上で『心技体』のバランスが重要であると言われています。プロ選手とコーチをして経験してきた中で『体』の占める割合が多いことに気がつきました。野球のコーチングでよく５段階ピラミッドで選手達に説明をします。（右図）この下から３番目までは体に関することであり、体がないと技がつかず、技がなければ心がつかないということが言えます。心だけ、技だけでは勝てません。よって一番下の体の部分をしっかりと作っていかないといくらコンディショニングやトレーニングをしても効果を得られないと言えます。

プロ野球のトップの選手達には立っている姿勢はもちろん歩いたり、走ったりする時の姿勢の良い選手が多いです。一軍と二軍の選手の違いは姿勢の違いにも出ていることがあります。また、関節が硬いとケガをすると言われていますが、実際に右肩の関節の柔軟性は低かったけれどケガをしたことはないので一概には関節可動域と傷害が繋がっているということは言えないかもしれません。しかし、必要最低限の柔軟性は必要であることは確かです。他にはプロ野球界には器用な選手が多いと思われがちですが、実際には不起用な選手の方が多いです。器用な選手は少しの練習量で身に付けられますが、不起用な選手は集中して反復して練習量をこなしていかなければ身に付かないので、この集中して熱心に練習をすることが忘れにくい技術に繋がると思います。

日本プロ野球の１年の流れとしては、２月にキャンプが始まり、３月にオープン戦、4～１０月までシーズンが続き、１１月には秋季キャンプ、そして１２月～１ 月は自主トレーニングの時期になります。シーズン開幕から終幕まで、少しずつ調子が上がっていって優勝までくるということはありません。浮き沈みがある中で優勝までいけるように調整していくことが必要です。その波をコントロールしてベストパフォーマンスを発揮するようにするには選手だけではなく、ピラミッドのそれぞれの位置にいるサポーター（コーチ、トレーナー、栄養士など）の存在が大切です。また１２月からキャンプまでの３ヶ月間は自主トレーニング期間であり、この過ごし方でプロ野球選手の成績や伸びシロが決まります。

参加者：野球部指導者４名、バスケットボール指導者１名、理学療法士１０名、地域運動指導者３名、トレーナ１名、管理栄養士１名、学生トレーナー１名、インターン生２名、大学生１名、専門学校生２名
合計２６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９月６日　「スポーツ現場におけるコンディショニング７」

Ｂｒｉｇｈｔ　Ｂｏｄｙ