ミーティングリポート

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、コンディショニングの実際としてプロ競輪選手のコンディショニングとペアストレッチについて実技を交えて行いました。

― 前 回 の 主 な 内 容 ―

＜競輪選手へのコンディショニングについて＞

プロ競輪選手のコンディショニング・トレーニング指導をしている実例を紹介します。身体のバランスが崩れている感覚を持っており、スムーズに動かない状態で練習を行っている選手は多いです。怪我の治療や疲労を取る為に整形外科病院での診察・リハビリや治療院でコンディションを整えている選手もいます。トレーニングでは自転車に乗ってバンク（競輪場）やロード（街道）の練習やウエイトトレーニングを中心に行なっています。傷害の部位で多いのは腰痛、落車で鎖骨骨折、肩鎖関節脱臼、肩関節脱臼や各部位の擦過傷があります。また、落車での頭部や頚部の損傷を受けることもあり危険を伴っています。

実際のコンディショニングでは、椅子に座った状態で右・左と股関節に体重を乗せて体重の乗せにくい方を確認します。股関節のつまりチェック(仰向けに寝て他動で膝、股関節を顔の方に真直ぐ曲げる)で座って体重が乗りにくかった方に硬さがあることが多いです。股関節につまりがあると言う事は姿勢が崩れやすく不安定であり、体重が上手く乗り難い事が言えます。骨盤のポジションや腰部へのアプローチからも見ていきます。

軸足のトレーニングとして手足振り（股関節にしっかり乗った状態で腕を前、横に回す。）次にリーチバランス（地面に目印置き、片脚でたったまま、反対側の足を上げつつ、指で目印を触る。）その時に、腰を安定させて、膝を内に入れない、足裏が浮いてしまう事のないように動かします。正面だけではなく、外側にも触りに行きますが、この時に股関節につまりがあると、上手く体重を乗せる事が出来ません。

ハンドルを持つ上半身も重要になります。体を上手く捻って足を動かす、ハンドルを引いて力を出すなど、関係があるので腹筋、背筋の繋がりも重要になり、体幹のトレーニングや胸椎・肩甲骨の動き作りも行います。

下半身のコンディショニングをした後に、実際自転車に乗って動きをチェックしたりもします。一通り動き作りをした後で、最初の股関節のつまりと比べた時に、改善していると上手く動きが作れていますが、つまりがきつくなった場合には可動域をだすだけではなく動き作り（トレーニング）を行う必要があります。競輪はレース前日から宿舎に入りレース最終日まで外部との接触は一切断たれます。よってレース期間中は自分の身体を自分自身で作る必要があります。

ペダルを踏む動きは繰り返しの動きになるので、力強さとスムーズさがポイントになります。選手は殿部、ハムストリングスをいかに使えるかをポイントに置いている選手が多くいるように思います。コンディショニングに取り組む事で自分の状態に気付け、改善することで自転車での動きの変化（ペダルを踏む感覚等）のフィードバックをして選手とコミュニケーションを取りながら行っています。

＜ペアストレッチ＞

ペアストレッチの基本は、一人でやるよりも二人で行なった方が効率良くストレッチが出来るという考えです。太もも裏のストレッチをするにしても、人によって伸びている部分（場所）が違うので、伸ばす部位のターゲットによって、ポジションを変えて伸ばします。ストレッチを掛ける際の足関節を観察(内反、外反してないか)しながらストレッチします。

パートナーが一生懸命ストレッチを掛けるのと、受けている側が自ら伸ばす(他動であるが自動)ストレッチではどちらが柔らかくなるでしょうか？２種類のストレッチで足の動きを観察すると、パートナーが一生懸命する方は、悪い動き(膝が内に入るなど)を促進してしまいます。ポジション（姿勢）を作ってストレッチを掛ければ必ず柔らかくなります。

１００％強度のストレッチを掛ける、５０％強度のストレッチを掛けるどちらが柔らかくなるでしょうか？５０％で柔らかくなる人はジョギングやペダルを漕ぐなど軽く動いた方が効率良く筋肉が柔らかくなります。ストレッチをした状態を長持ちさせるには、ストレッチの後の気持ちよさを体に記憶させることでストレッチ感が持続します。

参加者：理学療法士６名、地域運動指導者３名、鍼灸師２名、トレーナー２名、管理栄養士１名、インターン生１名、
大学院生１名、専門学校生３名　　合計１９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１０月４日　「コンディショニングの実際」