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、現場でのコンディショニングとして、ボート競技の取り組みやユースオリンピックゲームス帯同報告、メンタルトレーニングについて話しました。

―前回の主な内容―

＜ボート競技での取り組み＞

ボート競技はシングル（1人乗り）、ダブル（2人乗り）、フォア（4人乗り）、エイト（8人乗り）という種目がありスカルオール（2本）とスィープオール（1 本）で漕ぐ種目に分かれます。競技はタイムまたは順位で競い合います。2000m種目、1000m種目で行われ、同じ動きを繰り返し全力で約220回漕ぐと言われています。スタートからトップスピードまで速く上げる事は1つポイントとなります。動きの特徴としては、後ろ向きで同じ動きを繰り返すということ、水上競技であること、またオールを使って動くことが挙げられます。今回はコンディショニングで取り組みについて紹介しました。実際選手のパフォーマンス姿勢では足首、股関節、体幹、肩がポイントとなります。足部は固定されている状態で可動域を大きく使うことから代償運動も起こりやすいです。よって各関節の可動域のチェックポインチェックやコンディショニングのやり方について参加者の方に体験してもらいました。ボートにおける体の使い方やポイント、力をうまく集めるという部分もボート競技では大事な要素なので、現場では体力面だけではなく体の使い方にも重点をおいて取り組んでいます。

＜ユースオリンピックゲームス＞

8月12日～26日シンガポールにて行われた第1回ユースオリンピックに女子バスケットボールスタッフとして参加してきました。第1回ということで国際オリンピック協会（IOC）としても初めての大会ということでした。日本団としては選手とスタッフ合わせて全105名での参加となりました。参加選手は15～18歳で今後のスポーツ界を引っ張ってく選手達ばかりでした。通常のオリンピックのように競技における勝負だけではなく、新しい取り組みがなされていました。バスケットボールでは、屋外にコートを設置してハーフコート3対3によって試合を行いました。他の競技では男女混合チームや他国と合同で団体戦を行うなど新しい試みで実施されました。また、競技だけではなくて文化教育プログラムとして選手に対し活躍されている（されていた）アスリートモデルとの交流、各国のブースが接地され様々な文化や人々との触れ合い、タイルや絵の作成などのアート体験、カッターやクライミングなどの自然での体験なども行われました。人間としても成長する過程において正しい情報を提供し、沢山の人達と交流出来る場を設けられた今回の大会は今後ジュニアアスリートやそれに関わるコーチやスタッフにさらに必要なものになるのではないかと思います。今後どのように進んでいくのか楽しみです。

＜メンタルトレーニング＞

メンタルトレーニングは様々な形で行う事が出来ます。今回は呼吸法について学びました。体は経験した動きを記憶しています。よって、過去の失敗や同じミスが体に染み付いているということが言えます。また、直前の動きについても体や感覚に残ります。こういった体と心の歪みは呼吸法によって整えイメージ通りに近い状態で動けるようにしていくことができます。今回は4人（女性2名、男性2名）に協力してもらい椅子に座っている人（男性）を持ち上げるという実験を行いました。最初はほとんど持ち上がる気配がありませんでした。その後呼吸法を行ってから再度持ち上げてみるとスッと持ち上がりました。更に呼吸法をしながらよいイメージも取り入れて行うともっと楽に高く持ち上がりました。実際のスポーツ現場では、失敗が起こった後に深呼吸をして心を落ち着かせリラックスするだけでも、そのままプレーを継続するよりもよい状態でプレーが出来ます。

日頃の練習から自分自身の特徴を知り呼吸法などを日頃から行うことによって、試合や大切な場面でも慌てる事なくプレーが出来ると思います。また、メンタルクリーニングにおいても、呼吸法は良いイメージも悪いイメージも全ての感情のコントロールをすることにより、先入観や急な緊張感や感情に左右されることなくパフォーマンスが行う事が出来るようになるツールとして使われます。

参加者：ドクター1名、野球部指導者2名、理学療法士6名、地域運動指導者3名、トレーナー4名、柔道整復士1名、栄養管理士1名、学生トレーナー1名、インターン生1名、大学生1名、専門学校生3名　　合計24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11月1日　「スポーツ現場でのコンディショニング」