

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、背筋の緩め方について行いました。 後半は大学野球アメリカ遠征時に受けたメンタルトレーニングの紹介を行いました。

前回の主な内容

< 背筋の使い方・緩め方>

背筋はパワーの源であり、主な役割としては姿勢の保持、力の伝達や連動があります。体幹の屈曲、伸展、側屈、回旋、そしてターン(方向転換)、下半身の力を上半身に伝えたり、右から左へ力を伝える役割をします。また、背筋は応用力にも必要であり、とっさの動きの中で手足が動く、いろいろな動きに対応する能力があります。背筋群は小さな筋肉が集まってできており、ストレスや姿勢や習慣による体の歪みが出やすい場所であることから背中を触ると状態がわかると言われます。



参加者の方にペアになってもらい柔らかい、硬い、盛り上がりがあるなどお互いに背中の状態をチェックしてもらいました。その後、背中のコンディションを整える為の緩め方として、スウェルストレッチを実施しました。手のぬくもり、温かさを感じながらストレッチをしてもらっている本人が腹式呼吸をしながら緩めていきます。特に筋肉が硬くなっている場所をゆっくりと呼吸でゆるめます。また、背



中だけではなくて下半身にも行い上下の繋がりの改善を行いました。こういった取り組みによって背筋の状態を整えておくことで、動き易さや動きのキレに繋がります。

<メンタルトレーニングについて:関西大学野球選抜アメリカ遠征にて>

今夏に関西学生大学野球選抜チームのトレーナーとして帯同したスタッフより、アメリカ遠征時に行われたメンタルトレーニングの講義の内容を紹介しました。講師はジムマイヤーというスポーツ心理学者の先生で、メジャーリーグの球団や個人、また野球に限らずにビジネスや経営者に向けてメンタル面の講演を行っている方ということです。今回は講義の中で使用していた冊子『Championship Thinking』からチャンピオンはどう考えるのか?チャンピオンになる為にはどう考えていくのかなど、スポーツにおけるメンタルトレーニングについて紹介しました。各スポーツによってメンタルに対する考え方があり、今回は野球に関してのメンタルトレーニングについて話しました。

ジムマイヤーの指導では、まず考えることが出来なければ自分がなりたい姿には到達出来ない、イメージのプレーが出来ないと考えます。また、メンタルトレーニングとメンタルクリーニングを併せてメンタルゲームとして指導しているとのことでした。メンタルゲームは1)自分自身をコントロールする、2)パフォーマンスをコントロールする、3)適度に集中をする、4)責任を持つという4 段階で行われます。また掲げた目標を達成する為のアプローチとしては、1)まず気がつくこと、2)気がついた事を分析する、3)行動に移す、4)実現させるという4つの順序で行われるとしています。その他メンタルゲームのコンセプトについても紹介しました。スポーツ現場ではメンタルのコンディションを整えていくことも非常に重要です。今後も体と心のコンディショニングについてお伝えしていければと思います。

ジムマイヤー (Jim Meier) のURL: www.championshipthinkingcoach.com

参加者:野球部指導者2名、理学療法士6名、地域運動指導者2名、トレーナー4名、柔道整復士1名、インターン生1名、 大学生1名、専門学校生5名 合計22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12月6日 「 懇 親 会 」