前回のスポーツネットミーティングは、ブライトボディの取り組みの紹介と実際の現場でのコンディショニングの取り組みについて話しました。

ミーティングリポート

―前回の主な内容―

＜ブライトボディの取り組み＞

コンディションはピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因です。選手がどうしたいのか、どういう状態をつくりたいのか、ピークパフォーマンスを発揮することなど選手の目的や目標に向かって望ましい状態を整えることがコンディショニングとなります。これは体だけではなく生活面も含みます。

またスポーツ現場で必要なこととして、トレーナーとしての技術、コミュニケーション能力、観察力（チェック能力）、適応力などが挙げられます。ブライトボディは１）フィジカルキャパシティーチェック（PC）、２）ストレッチ＆コンディショニング、３）姿勢づくり、４）体幹トレーニング、５）フィールドワーク、６）ウェイトトレーニングの６本柱を基本に指導を行っています。また、主な仕事内容としては、動きのチェック（プレー動作や日常動作のチェック）、PC での柔軟性、筋力、バランスチェック、姿勢づくり、代償運動の改善、動きの連動、動きの修正を行います。選手達にわかってもらえるように学年や年齢、男女、競技の違いなどに合わせて伝え方にも工夫して行います。

今回のミーティングでは PC の中でも柔軟性にターゲットを絞り実技を交えながら説明しました。PC での柔軟性簡易チェックは測定をすることで自分の体を「知る」ことが出来ます。評価を基に選手自身で改善・確認が出来るようになり、自己責任の元で自己管理が出来るよう教育していきます。それによってセルフコンディショニングの出来る選手が作られると考えます。柔軟性低下によって今までと同じように動けなかったり、イメージ通りに体が動かなかったりすることでケガの発生に繋がります。また、動きに代償運動がみられ動きに偏りが出たり、バランスの崩れがみられることでパフォーマンスの低下にも繋がります。定期的に柔軟チェックを行うことでどのバランスが自分にとって動き易いかということが知っておくことで、試合期間中にコンディションを整える目安にすることも出来ます。

＜現場で使えるコンディショニング＞

今回は股関節に注目し、簡易チェックとしてランジチェック、膝回しチェック、つまりチェックを行いました。ランジチェックでは、安定して姿勢がキープ出来ているか、押されてもバランスが保たれるかなどチェックをします。また、踏み出す動作の中でも軸が崩れていないかどうかも確認します。

膝回しチェックではうつ伏せで足を回すことで起動が大きく奇麗な円が描けているかどうかチェックします。動きを観察すると楕円形になったり、腰が浮いたりする選手も見られる場合があります。これは股関節の動きに制限があり柔軟チェックでも明らかに硬さが出ていることでみられる場合が多いと言えます。よって、その硬さを改善するだけでも動きが改善させることもしばしばみられます。

つまりチェックでは仰向けで片脚ずつ脚を胸に抱え込み動きやつまり具合を自動と他動でチェックしました。つまりの改善は殿筋などの大きな筋肉をストレッチしたり、小筋群の状態を整え、繋がりを作ることで動きに無駄がなくなったりキレが出てきたりするばかりでなく、ケガの予防に繋がります。

受傷機転が事故的な傷害であっても（例：レシーブのダイブによる肩脱臼）、傷害部位だけに目を向けるのではなくて悪い動き（例：腰ねじり、股関節内外旋）を改善しておくことでケガの予防や動きの改善（例：足が動きレシーブのダイブをする必要がなくなる、低い姿勢が取れるなど）が出来ます。

成長期の段階で自分の体を知り、いろいろなことをこちらから伝えて行く事が大切です。最初の選手の目的や目標を目指すところをみつけておかないとコンディショニングもうまくいきません。よって目標を明確にしておくことがとても重要です。

参加者：野球部指導者１名、理学療法士４名、地域運動指導者１名、鍼灸師１名、トレーナー２名、学生トレーナー１名、インターン生１名　合計１１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２３年４月４日（月）　「高校野球チームでの取り組み」