

前回のスポーツネットミーティングは、女子プロ野球での取り組みについて、実際に行っているコンディショニングを紹介しました。

一前 回 の主 な内 容 一

<女子プロ野球での取り組みについて>

2009年8月に日本女子プロ野球機構を設立し2010年4月京都アストドリームス、兵庫スイングスマイリーズ2球団で開幕しました。2011年度は公式戦年間42試合とシンデレラシリーズ(地方興行)10試合を行っています。両チームにトレーナーとして関わっていることから女子プロ野球チームでのコンディショニングの取り組みを紹介します。

トレーナーの立場からまず選手のフィジカル面の現状把握としてフィジカルキャパシティーチェック(体力測定)を43項目 実施しました。内容は大きく3つに分かれます。①柔軟性測定(25項目)、②筋力測定(14項目)、③能力測定(4項目)です。 女子、男子、年齢で基礎レベルが設定していますが、実際に女子野球選手と某高校野球チームを比較してみました。 筋力を高校生と比較して(一例)

○レッグエクステンション…基礎レベル

一般女性: 片足→体重の80%、両足→体重の160% 高校生男子: 片足→体重の100%、両足→体重の200%

○測定の結果: 女子プロ野球選手…右足 90.4%、左足 87.7%、両足185.9%

某高校野球選手…右足108.8%、左足108.6%、両足195.4%

この結果から筋力は男性の方が強いですが、しっかり力を発揮出来ているか体重のパーセンテージで見ると、女子プロ野球選手の方が力を上手く発揮させていることが分かりました。



柔軟性で比較すると、女子プロ野球選手の方が全体的に柔軟性が高い値を示しました。 全体でデータを見ると正座寝転びチェックでの硬さがありました。(正座をした状態で後ろに倒れていく。頭が床に着いて基礎レベル)このチェックでは硬ければ腸腰筋に硬さがあると考えます。 ※1) SLR(片足の膝を伸ばしたまま、パートナーが足を挙げていく。90度で基礎レベル)このチェックでハムストリングスの硬さをチェックすると共に逆側の股関節を見ます。

90度挙がるまでに逆股関節が浮いてしまうという事は、腸腰筋に硬さがあると判断します。 腸腰筋に硬さがあると、始めの一歩が遅れる、足が上がりにくいなど動きに影響します。

現場では、腸腰筋の硬さ改善方法として、

- ・ 両膝抱え込み(上向けに寝て、 両膝を腕で抱えて呼吸で緩める)
- ・膝上げ(上向きに寝て膝を曲げ、間にボールを挟み、股関節を曲げる)
- ・ランジ(パートナーに膝内側から軽く抵抗を掛けてもらい姿勢がキープできるか?)
- ・動きだし(直立位から体を真直ぐしたまま、前に倒れ込み一歩目をいかに素早く出せるか) 以上の種目を行って改善を行っています。



また、女性ということで男性と体での訴える症状の原因が違ってくることがあります。腰回りが重い、痛いという選手がいます。生活リズムは昼間練習して、夜は専門学校に行っています。そういった中で生理的なものやストレスからくる痛みがあります。チェックすると硬いところがなくバランスも悪くない場合などは話を聞き、その原因がどこにあるのか総合的に考えることも重要になります。

<東北地方太平洋沖地震でのボランティア活動について>

田中伸明先生(京都嵯峨相撲スポーツ少年団代表)から、3/11に起きた東北地方太平洋沖地震での被災地ボランティアの体験談についてお話をして頂きました。

5/3~5まで岩手県石巻市の現地で土砂のかき出し、瓦礫の撤去をしているボランティアの方々への炊き出しをしてきました。現状、町は土砂が下水に入り込んで、そこの中に食べ物、魚が入り、悪臭が漂っています。現地に行っての感想は、各地からボランティアに来ている人が居ますが、まずは挨拶、次にお互いを褒め称える事でした。何もない環境で、物凄くいい人間関係が築けました。スポーツを通じて挨拶する習慣が身についており、改めて挨拶は大切だなと感じました。

ボランティアの方々も外に行く際に、炊き出しの場に立ち寄り「ありがとう」と言ってくれました。常日頃、言えない事を言える仲間・人間関係をスポーツ、チームの中でも作ってもらいたいと改めて思いました。

参加者:中学野球部指導者1名、理学療法士6名、地域運動指導者2名、トレーナー4名、学生トレーナー1名、大学生3名、 専門学校生1名 合計26名

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7月4日「サッカー選手への取り組みについて」