

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、について、前半は関西学生バスケットボールでの取り組みについて、後半は自分の体の特徴を知るというテーマで実際に行っていることを紹介しました。

—前回の主な内容—

＜関西学生バスケットボールの取り組みについて＞

大学体育会バスケットボール部のトレーナー活動の中で、縁があり所属している関西学生バスケットボール連盟強化部のトレーナー委員会スタッフとして携わっています。

関西学生バスケット連盟には約70チーム所属しています。トレーナー委員会の目的は関西学生バスケットボールのレベルアップをする事です。強化部にはコーチもいますが、トレーナー委員会としてはストレングス、アスレチックトレーナーから学生にアプローチをしています。具体的な活動内容は、各チームのトレーナーが集まって情報の交換会や学生トレーナーへの勉強会、体力測定を行っています。関東にもトレーナー部会があり、関東は取り組みが進んでおり、各チームで数値を計測したりしています。関西でも同じことをして、実際に関東と関西を比較して関西には何が必要なのかなど話し、知識を共有しています。



今年の3月に、連盟主催で育成キャンプを行いました。1部と2部に所属する選手40名を選抜して、スキル指導とウォーミングアップ、クーリングダウン、トレーニングを指導する事がありました。

育成キャンプの良い点は、関西をもっと良くしようとしてみんなが同じ意識で行う事です。トレーニングの雰囲気も良く、キャンプから自分のチームに戻ったらキャンプに参加した選手が中心になり積極的に声を出すなど、キャンプで得たものを自分のチームにしっかり落とし込んでいたので、チームの雰囲気も変わりつつあります。

関西と関東を比較すると体つきが違います。身長と最高到達点で比較してみます。

身長	関西1部	学生日本代表	最高到達点	D大学	関東1部チーム
ガード	180cm	185cm	ガード	285cm	311cm
フォワード	188cm	190cm	フォワード	298cm	323cm
センター	193cm	205cm	センター	306cm	328cm

※数値は全て各ポジションの平均値であり、最高値ではありません。

190cm近くあると、手足が長く、自分の体を持て余している選手もいますが、自分の体をコントロール出来る選手がいるので体のバランストレーニングの差ではないかと感じています。D大学と関東1部チームの垂直跳びの記録を見てみます。バスケットでは最高到達点が重要になります。数字で見る限り、リバウンド率が高くなるのが一目瞭然です。今後、関東との試合もあるので、継続して測定を行って行きたいと思っています。

＜自分の体を知る＞

普通に前屈をしてみます。何もしないで前屈すると言う事は、今の心の状態で前屈をしています。例えば、試合前の緊張した状態で前屈をしてどう変化が出るでしょう？少しでも何かを思ったら体は変化します。試合前のウォーミングアップで試合に向けてよし頑張ろうと体の準備をしていますが、日頃の練習ではそんな事を考えないでやっていれば、全く違う状態で準備する事になります。試合で頑張ろうと思った時の体がどうなるか知つておく必要があります。

刺激に対して自分を知るという事も大切です。前屈動作をしめる動作（軍隊の様に気を付けの姿勢）とゆるめる動作（ダラダラさせる）後行って変化をチェックしましょう。叩く、擦るのでどちらが柔らかくなるでしょう？叩く動作はダイナミックな動きで、擦る動作はしなやかな動きになります。厳しい心、優しい心をイメージしてどう変化するでしょう？

ここ一番の勝負所で力が発揮出来るかのチェックをします。始めにうつ伏せで寝てパンザイをした状態で上体反らしをチェックします。その後、ここ一番の集中力をイメージします。

大体スポーツ選手は9割上ります。

ストレッチをしましょう！となると、練習外、又は休み時間になってしまい、いい加減にしてしまうことがあるかもしれません。ここ一番とまでは行かなくても、集中する事が重要です。ストレッチが嫌などマイナスなイメージ、プラスイメージだけでもストレッチ効率に差が出ます。



参加者：中学校球指導者 1 名、理学療法士 7 名、トレーナー 3 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

今回の開催予定は、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8月1日 「高齢者運動指導の取り組みについて」