

# 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サッカー選手へ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。

## － 前回の主な内容 －

### <サッカー選手への取り組みについて>

日本のサッカー界は大きくJ1、J2、JFLに分かれています。JFL（日本フットボールリーグ）は企業や大学、地域アマチュアクラブにとって最高峰のリーグになります。リーグは18チームで構成されており、リーグ戦は年間34試合あります。その他に国民体育大会、天皇杯の試合も入り、週に3試合のタイトなスケジュールもあります。



今年度は東日本太平洋沖地震の影響で3/13開幕から延びて4/23に開幕を迎えました。今回はJFLに所属するチームでの取り組みを紹介いたします。

一番取り組んでいる事は股関節の硬さ（つまり）を取る為、ストレッチを指導しています。特に怪我をした選手に対して患部外メニューとして股関節つまり改善メニューを伝えています。

実際に怪我をした選手は、自分の体に向き合う必要があります。13項目柔軟チェックで体の変化を見ていきます。トレーナーだけがチェックして確認するだけではなく、選手にも左右差、体の硬さによって起こる代償動作を伝えて、選手と同じイメージを持ち改善に取り組みます。

基本は自分でチェックして自分で改善ストレッチをしてもらいます。股関節のつまりは3方向（真直ぐ、内側に絞る、外側に開く）でチェックします。真直ぐだけではつまった感が出ないので基本3方向でチェックをさせます。

股関節は球関節なので可動性が高い関節です。よって抱えた膝を回してどこでつまるか、引っ掛かりがあるかも見ます。ペアでも股関節のつまりをチェックします。しっかり取り組みが出来れば体も変化してくるのでトレーナーサイドでチェックをするようにしています。

改善ストレッチは主に7種類を伝えています。選手個々で体は違うので加えてストレッチを行っています。

- ①前後開脚・・・硬さがある側を後ろにして前後に足を開き体重を前に乗せます。腸腰筋をストレッチします。
- ②お尻ストレッチ・・・硬さがある側を前にして膝を外側に倒し前側のお尻をストレッチします。
- ③両膝抱え込み・・・仰向けに寝て両膝を抱え込み呼吸をして股関節前を緩めます。
- ④外転運動・・・真直ぐ横向きに寝て上側の足を上下させて中臀筋を緩めます。
- ⑤スイング・・・真直ぐ横向きに寝て股関節を支点に走る様に上側の足をスイングし中臀筋を緩めます。
- ⑥内転筋ストレッチ・・・伸脚の状態で前後移動して内転筋をストレッチします。
- ⑦開脚前後・・・開脚して骨盤を前後にゆっくり動かします。内転筋をストレッチします。

以上7種目の一つずつ行い、股関節つまりの変化を見ます。特に怪我をして練習に参加出来ない選手に対してデジカメで撮影し復帰までの経過を追ってまいります。

### <体幹について>

体幹のトレーニングを行う中で人の成長段階を基本として取り組んでいます。

今回は呼吸法と発声法について考えてみました。

呼吸法では腹式呼吸を行い、パートナーに下腹部を使って呼吸が出来ているかチェックを行いました。リラックスを目的に腹式呼吸を行います。膨らませる（可動域）、凹ませる（締める：ドローイン）とも言われ両方が出来てこそ腹式呼吸が出来ていると言えます。



発声法では呼吸法を踏まえた上で、実際に何秒間声を出し続けられるか測定しました。目標は30秒以上です。腹の底から声を出すとも言われますが実際、体幹の使い方と発声が関係しています。日常からリラックス（ゆるめる）とサイキアップ（締める）を上手く使い分けて体幹をしなやかに強く使えるようにしましょう。

参加者：理学療法士6名、トレーナー3名、地域運動指導員3名、学生トレーナー1名、専門学校生2名 15名

## 次回の開催予定

次の開催予定は、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9月5日 「現場で使えるコンディショニング（仮題）」