

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スポーツ現場でも良く話題となる腰を入れる(腰が入った動き)について実際に参加者と動きながら紹介しました。

— 前 回 の 主 な 内 容 —

<コンディショニングについて>

今回はコンディショニングに取り組む、目的を「腰の入った動き作り」として、実際に可動域、筋力、動きの面からアプローチする考え方を紹介します。

腰を入れると言うと、腰を反らした姿勢を連想される方が多いかと思いますが、腰部だけの問題ではなく骨盤や股関節、胸椎や肩甲骨の動きも非常に重要となります。腰を入れる動作一つにしても、柔軟性、筋力、動きなど様々な関連があります。具体的なものを挙げて、コンディショニングをしていきます。

○筋力面からのアプローチ:体幹の筋力

・腹筋 腹式呼吸やスロー腹筋(長座で手を伸ばした状態で一定のスピードで背骨を一つずつ下ろし、起き上がる動作)で正しく腹筋(腹直筋、内・外腹斜筋、腹横筋)が正しく機能して使えているかをチェックしましょう。



・背筋 ヒップリフト&片脚上げ(膝を曲げた状態で仰向けになり、そこから骨盤を上げ、更に曲がっている膝を片方伸ばします)背筋が上手く効いているかをチェックしましょう。骨盤が膝を伸ばした際に、斜めになるなど左右の高さが変わってしまうと上手く動かせていません。

・内転筋 内転筋が正しく使っている判断が非常に難しくなります。仰向けに寝た状態でパートナーが膝を腿の間に入れて、内転筋を使ってパートナーの膝を挟みます。また、体幹キープで横向きになり、上側の足の内転筋で姿勢をキープした姿勢をチェックします。上手く体幹、内転筋が使えていないと腰が入りません。代償運動を見抜いてチェックしながら取り組みましょう。

・ハムストリングス レッグカール(エキセントリック)でパートナーが膝を伸ばす方向に抵抗をかけます。骨盤が浮かないように注意しながら行います。膝を屈曲した状態でしっかりハムストリングスに力が入るかどうかもチェックしましょう。

○動きからのアプローチ:筋肉の連動・つながり作り



腰が入る動きで注意するポイントは骨盤の動きです。骨盤の後傾や前傾しすぎも問題と言えます。ニュートラルのポジションを見つけていきましょう。その中で骨盤を前傾して上体を倒した際に、股関節につまる感があるのは股関節に硬さがあると言えます。股関節から動きを改善しましょう。

膝立ちの状態では骨盤の前後傾をします。その際に、チューブを使い抵抗がある中でも骨盤が安定できるようにします。正面からの抵抗に対しては、骨盤が前に出易くなりますが、腰(腰背部)が反り易くなってしまいますので、腹筋で凹みながら骨盤やハムストリングス、内転筋で腰を入れる(出す)感覚を身に付けましょう。

コンディショニングと言うと、身体を調整する、バランスを整えるなどと訳されますが、プレーをする中でこういう動きがしたい、出来ない部分を出来るようにする等、目標があることがコンディショニングに取り組む際に非常に重要となってきます。

参加者: 中学・高校野球指導者3名、理学療法士4名、トレーナー4名、専門学生1名、学生1名 14名

<<懇親会申込書>>

懇親会に参加申し込みます。

御芳名		所属	
御連絡先			
参加人数			

メール(info@bb1992.com) 又は FAX(0774-24-3644)にて11月24日(木)迄にご返送下さい。