ミーティングリポート
ミーティングリポート

＜スポーツネットミーティング＞
前回は、『姿勢チェックと改善方法』というテーマで、開催しました。３月、４月と柔軟性のチェックと改善方法についてお伝えしてきましたが、今回は柔軟性の低下や、左右のアンバランスからくる姿勢の崩れについてお話ししました。

― 前 回 の 主 な 内 容 ―

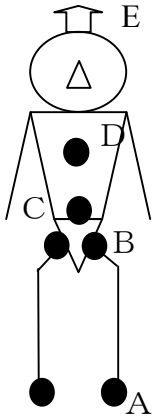
＜＜姿勢チェックのポイント＞＞

姿勢はあらゆるスポーツにおいて重要視されていますが、実際に選手はどこまで意識できているでしょうか？立ち姿勢、低い姿勢、片脚で立った時の姿勢、空中での姿勢、競技によって異なりますが、指導者の方々は、レシーブやバッティングなど理想的な姿勢のイメージというものを持っておられることと思います。

前回、前々回で全身の柔軟性チェックとそれを改善するコンディショニングについてお伝えしてきました。そのことも踏まえて、参加者の皆さんに上半身の姿勢についてお話します。姿勢作りを行っていく上でのキーワードとして、まず、「地面に立つ」ということから考えていきます。真っ直ぐ立てないのであれば、いくら上半身を整えても根本的な改善にはなりません。「地に足がつく」という言葉があるように重要なキーワードです。足の裏の荷重位置(グラウンディング)が偏っていないことが大切です。

◎キーワード◎

グラウンディング（A）・・・・足裏荷重位置、三点支持で偏っていないか
サイドポイント（B）・・・・・左右の股関節にバランスよく乗れているか
センターポイント（C）・・・・身体の中心（重心点)、へその少し下(丹田)
胸の軸（D）・・・・・・・・・胸の真ん中、上半身の中心(第１１胸椎)
スカイフック（E）・・・・・・上に抜ける、吊るされているような感覚があるか



これらのポイントを踏まえてセンターライン（中心軸感覚)、サイドライン（動きの中での軸感覚）の感覚を高めていくことでより姿勢への意識は高まります。これらのポイントに加えて、体に点在するランドマーク(肩峰・上前腸骨棘・肩甲骨の位置など)を結ぶラインとあわせて姿勢のチェックを行います。また上半身では肩甲骨の静的ポジション（下角の位置や内側縁が中心背骨に対して左右対称の位置にあるか）を見てチェック、改善に役立てます。

＜＜上半身の姿勢チェックとコンディショニング＞＞

両肩の高さ、左右位置のチェックを行いました。座って行なうチェックと仰向けに寝て左右の肩の高さが違っていたり、片方だけ前に出ていたりと様々なパターンがあります。背中の丸い猫背の人は肩の後ろ側（棘下筋）の硬さ、肩が前に出ている人は胸の前側(大胸筋)の硬さというように現れます。上半身での傾向としては、胸椎の動きと肩甲骨のポジションニングに加えて動きの中での柔軟性やバランスの崩れをチェックするなどがあります。
考え方としては股関節、骨盤の位置、腰から背中の硬さ等があって上半身に姿勢の影響が出ていることをまず改善を行うことも重要な部分であります。
それから、胸椎・胸郭の動きを作ること、肩甲骨の動き作りその土台があってこそ肩甲骨と上腕骨のポジショニング（アウターマッスルとインナーマッスルのバランス）を作っていきます。

参加者：大学野球指導者1名、中学野球指導者1名、理学療法士9名、地域運動指導者2名、鍼灸師1名、トレーナー1名、
合計15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２１年７月６日　「姿勢のチェックと改善」