ミーティングリポート

今回は姿勢から見るコンディショニングというテーマで実際に現場で行っているチェック項目などを紹介しました。

―前回の主な内容―

＜姿勢から見るコンディショニング＞

今回は見た目の姿勢、感覚の姿勢をチェックしながら、姿勢のコンディショニングを行いました。まず姿勢で見るのはアライメントになります。

○静的姿勢のアライメントチェック

・正面から見た姿勢…次の指標が身体の中央を通る垂直線上にある時、側方バランスが良いと言えます。
鼻、臍、両膝間の中央、内くるぶしの中央のライン

・肩の高さ、骨盤の高さが水平になっているか見ます。

・側方から見た姿勢…次の指標が垂直である時、前後方向バランスが良いと言えます。
耳、肩、大転子、膝関節、外くるぶし

○サイドラインについて

右左の軸であるサイドラインについて見ていきます。
バンザイをした時に正面から見た手の高さ・向き、側面から体のラインを見ます。肩の力み、胸が反って姿勢を崩してのバンザイをされる方が多いです。
次に左右に体重を乗せてバンザイをします。自分で上がり易さ、手の重たさを感じます。パートナーは横から見て肩の可動域を見ます。足裏荷重と股関節に乗るポイントが正しく乗れると腕を上げた時に、上がり易くなり、可動域も出ます。

自分の体が真直ぐイメージして横向きに寝ます。下側の姿勢を見て行きます。静的アライメントに沿って線を引きます。線を引いたラインが真直ぐであると、サイドラインが真直ぐになっていると言えます。またしっかりラインが出来ていれば、パートナーに骨盤を前からまたは後ろから押されても姿勢が崩れません。

横向きに寝た状態で下側の股関節周囲の感覚で太ももの前側に体重が乗れば、太もも前の筋肉が硬くなりやすくなり、お尻側に体重が乗れば、お尻が硬くなりやすくなります。股関節はサイドポイントと言い、股関節にしっかり体重を乗せるポイントになります。上向きに寝て膝を顔の方に抱え込む動作で股関節前、お尻に硬さがある場合、ストレッチで改善します。そうすることでサイドラインチェックでパートナーに押されても粘り強さが出ます。

コンディショニングでは硬いところをストレッチするだけでなく体を『締める』という事も必要になります。例えばねじり腹筋で右に捻った時に、対角の左足底に力が繋がります。膝が開いてしまうと股関節に体重が乗れていないので力も伝わりません。ストレッチをして体を整えるだけでなく、力を繋げる・効かすと言ったアクションをする事で姿勢が作れてきます。

＜質疑応答＞

Q. 最近中学生の生徒で扁平足の子が多いのですが、なぜでしょう？

A. 遺伝的に扁平足に成りやすい方もいますが、昔の子育てで、走り回って、転げ回って遊んで運動刺激を受けていれば起こり難いと思われます。姿勢が崩れている状態でもあります。
様々な刺激が必要で、リハビリも大切ですが、根本的から改善しようと思ったら、機能があって崩れた場合はいいですが元々そういった扁平足の方は治り難いです。痛みが無ければ様々な運動刺激をしてあげるといいです。股割りでも膝を開いて行うと足底部も上がってきます。股割りだけで簡単なトレーニングになってきます。後は靴をしっかり履いて生活しているかなどあります。身長が１ヶ月に２㎝以上伸びる選手がいればトレーニングをコントロールしてあげる必要があります。そういう時期は突っ立った状態になりがちで膝を曲げての運動が苦手になることがあります。よってゆっくり正しい姿勢でトレーニングするのも大切です。

参加者：野球指導者３名、理学療法士４名、地域運動指導者３名、トレーナー1名、専門学校生１名　　合計１２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２４年５月７日　「フィジカルキャパシティチェック」