ミーティングリポート

今回は前半にフィジカルキャパシティチェックの筋力測定について、後半はBright Body スタッフの大会帯同について報告をさせて頂きました。

―前回の主な内容―

＜フィジカルキャパシティチェック（筋力編）＞

フィジカルキャパシティチェック（体力測定）の筋力測定種目を紹介しました。
今回は特に上半身の筋力測定種目を説明していきました。上半身の測定としてはベンチプレス、ショルダープレスを実施しています。最大筋力を測定するのではなく自分の体重を支える（自重コントロール）筋力を測定する目的で実施しています。

・ベンチプレス

ベンチ台に寝て腕立て伏せの負荷を基準とした体重の５０％の重量で行い、２秒に一回のペースで何回出来るか測定を行います。最高５０回、基礎レベルとして３０回を設定しています。
普段のトレーニングでは腕立て伏せを強化トレーニングとして行っています。腕立て伏せの姿勢で両手にかかる重さは体重の約７０％であり、体幹筋力も考慮して体重の５０％を負荷基準と考えています。
姿勢の部分では、手のポジションがしっかり作れているかを見ます。肩甲骨の静的ポジションや肩甲上腕リズムでの動きを見ることで、腕立て伏せでの肩甲骨の動きも見えてきます。
お尻が上がった状態、腰が反った状態で上半身が動く選手が見られます。
通常、腕立て伏せのスタートは体が上がった位置からスタートしますが、体のラインが真直ぐ出来ない場合には床に着いた状態でスタートしてから体を真直ぐにしたまま上がることでもトレーニングとして行えます。

・ショルダープレス

椅子に座った状態で肩幅よりやや広めのバーを握り、頭の後ろで肘が伸びる位置まで持ち上げます。重量は体重の２５％の負荷で測定をしています。
最高５０回、基礎レベルとして３０回を設定しています。
腕がしっかり下ろせているか、上がっているかをチェックし肩甲骨の動きを左右で比較していくことも重要になってきます。
普段のトレーニングでは倒立を行います。肩甲骨の動きだけに問題があるのではなく、下半身のポジションによっても動きや腕の動き易さにも変化が出ます。

＜サニックス2012ワールドラグビーユース交流大会帯同報告＞

４月２８日～５月５日福岡県のグローバルアリーナにて開催されました。京都の高校ラグビー部に帯同して活動したことを話しました。海外のチーム、宿舎は参加校全て一緒で、交流会では海外チームのハカの対抗戦などあり、楽しめました。試合帯同は毎試合行いました。ドクターが試合会場に１名、救護室に１名、理学療法士がサイドラインに２名、アスレティックトレーナーが救護室に２名配置されており、サポート面も充実していました。試合では脳震盪で途中退場する選手がいて、救護室に運んでドクターに診てもらいました。脳震盪と診断されると３週間試合出場停止になります。
大会期間中は試合前後体重チェック、コンディショニングとして毎日一回柔軟チェックをしました。柔軟チェックリストと柔軟改善コンディショニングの資料を各部屋に置き、自分達で取り組んでもらいました。

参加者：中学野球指導者１名、理学療法士６名、地域運動指導者４名、トレーナー３名、学生２名　　合計１６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７月２日　「テーピングについて」