ミーティングリポート

今回はアスレティックリハビリテーションの実際についてお話しました。
また後半はコンディショニングの考え方についてディスカッションを行いました。

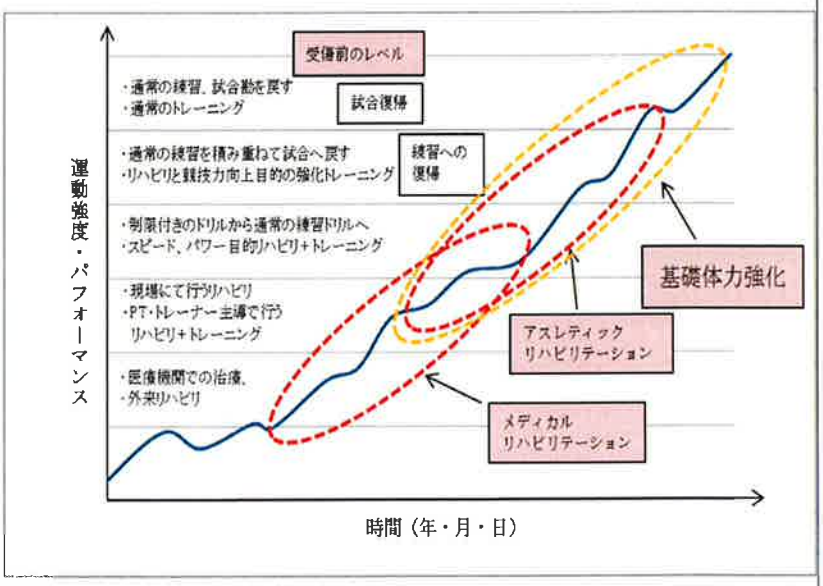
―前回の主な内容―

＜アスレティックリハビリテーションの実際＞

アスレティックリハビリテーションは、ケガをしてから現場に復帰していくまでに、ケガの再発予防・身体の機能回復を行いパフォーマンスの向上を目指します。さらにケガをした身体に対するケアだけでなく選手の心理的な面でのサポートも必要になります。アスレティックリハビリテーションでは、ケガにより落ちた体力レベルを受傷前のレベルまで最低限戻す必要があります。さらに、基礎体力の強化も必要になります。この基礎体力の強化は、現場では見落とされがちになります。リハビリで受傷部位が受傷前の状態に戻っても、基礎体力が落ちたままだと再受傷や違うケガが起きる可能性が高くなります。これは、受傷前の体力レベルでケガをしているならば、受傷前と同じ体力レベルの状態では再受傷の可能性が高いということになります。Bright Body では体力測定を行いそのデータを基礎体力の評価としてアスレティックリハビリテーションにおいても活用しています。

今回は、その測定の中の一つである、腹筋・背筋の固定力を実際に測定してみました。男性は自分の体重の１０％、女性は５％の負荷（重り）を持って何秒間姿勢を保持できるかというクラウスウェーバーテスト変法の測定を行っています。Bright Body では、最大６０秒まで測定を行い、基礎体力レベルとして４０秒を目安にしています。

実際に痛みが出ていないだけで違和感を持ちながらプレーをしている選手にも基礎体力の向上は必要になります。この基礎体力の向上は、例えば W-up の中にそのようなメニューを取り入れることで身体を温めるだけでなく、日々基礎体力を向上させてもいけます。この時に目的をはっきりとさせておくことが大切です。



＜コンディショニングの考え方＞

一般的にはコンディショニングのことを日本では体調を整えること、ケアすることを意味すると取られていたり、逆にアメリカでは体力トレーニングを指しているケースが多く見受けられます。どちらの考え方も重要であります。

Bright Body でのコンディショニングとは判断や分析、気づきということを含んでおり、そのために観察やコミュニケーションを取ることもコンディショニングと考えています。選手にとって今何が必要なのか、そのためにはどんな手段・内容をとるのかをそれぞれの立場や技術で出来ることをやっていきます。その際には、目的と目標をはっきりとさせなければなりません。目的とは、何のために行動するのかであり、目標とは行動がもたらす結果をどのようなものにするかということになります。目標は達成可能なものであり、目的は目標達成後に残るものであります。体力測定で現状把握し、６本柱（ストレッチ＆コンディショニング、姿勢づくり、体幹、フットワーク、ウエイトトレーニング、フィールワーク）の項目の中から必要な項目を選択しそれを手段としてコンディショニングの目標にしています。ですが、その目標が目的になっている選手がいる場合があります。その場合には選手に問いかけて目標と目的をはっきりさせないといけません。

コンディショニングという言葉だけが広まり、私たちも今一度、概論と実際のスポーツ現場で行っていることを整理していきたいと思います。そのためにスポーツという中でお互いの立場を超えてコミュニケーションをとっていく必要があるとも思っています。

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３名　トレーナー1名　　合計１１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２５年５月１３日　「トレーニング　～フットワーク～　」