ミーティングリポート

今回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＆実技を行いました。

―前回の主な内容―

＜コンディショニングの考え方＞

前回に引き続き、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する中で選手の立ち姿勢を見て指導者、医療関係者、治療家、トレーナーがどのように分析し判断し、アプローチしているかという視点からコンディショニングについて考えてみました。

立ち姿勢を見る中ではアライメント（前額面、矢状面、水平面）チェックや関節軸のチェック、視線（目線）や表情、雰囲気からもその選手を分析し実際にコミュニケーションを取り情報を聞き出し判断されていました。

このように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と考えています。
選手がどうしたいか、どうなりたいか、どういう状態かが大事になってきます。
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。

ブライトボディではコンディショニングは４本柱であると考えています。

① **Flexibility（フレキシビリティー）**・・・自由自在、適応
　　柔･･･柔軟性・しなやかさ　剛･･･筋力・能動的
② **Balance（バランス）**・・・キネティックチェーン
③ **Strength（ストレングス）**・・・基礎体力向上、強化
④ **Mental /Mind（メンタル/マインド）**・・・意識の持ち方

この４本柱を集約していくとセンタリングの考えとなってきます。

今回は腕を挙げる（バンザイ）動作で柔軟性、筋力、キネティックチェーン（つながり）の部分で様々な姿勢をとりながら客観的に感覚的に変化があるかもお互いコミュニケーションをとりながら行いました。

柔軟性チェックでは選手同士でも行える簡易チェックとして紹介しました。
評価としては４段階で×耳が逆から見える、△耳がかくれる、○耳が見える、◎後頭部が見えるか体勢を変えて（正座・長座・開脚）チェックをしました。

長座バンザイでの改善では抱えこみ（腸腰筋を緩める）を行い、前後での変化を確認しました。
少しの時間でも改善コンディショニングを行うことで柔らかくなったり、動かしやすくなったりする変化を感じてもらいました。
このように、コンディショニングとは方向性が明確で観察、コミュニケーションが重要であると考えます。

参加者：中学野球指導者１名、理学療法士８、地域運動指導者３名　トレーナー1名、学生１名　　合計１４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６月３日　「トレーニング　～フットワーク～　」