ミーティングリポート

今回は佐藤晃一氏（NBA ワシントンウィザーズ リハビリコーディネーター/アシスタントアスレティックトレーナー）にお越しいただき『下肢の動きのためのアプローチ』について講演を行っていただきました。

＜下肢の動きのためのアプローチ＞

ファンクショナルトレーニングが1990年代にエクササイズとして多数出てきた時に、トレーニングやリハビリの本質が分かりにくくなってきました。私はいかに効率良く選手に対して簡潔に最も効果があることをおこなっていきたいと考えながら仕事をしています。

そこでトレーニングの成果とは何かを考えたところ「長寿・耐久性」が重要となると思います。いかに選手が怪我をせずに競技生活を長く続けられる可能性を高められるか、また競技を終えてからも丈夫な身体でいられるかをポイントにおいています。その長寿・耐久性を予想する因子として運動機能の対称性、病歴（既往歴）が大きく関係しています。

それを考えていく中で「①身体動作の傾向」「②動きのパターン促進のためのガイドライン」を中心にお話します。

①身体動作の傾向

矢状面の動作が鍵となります。矢状面の動きに制限が出てくることで前額面や水平面の動作での代償動作を生むことになります。また生後4・5か月の赤ちゃんから矢状面での安定性が生まれ、手足の動作が活発に動かせるようになります。Joint-by-Joint アプローチの考え方でスタビリティ（安定性）とモビリティ（柔軟性）の役割を持っている関節があります。

前屈動作でも体幹部分のスタビリティが向上することで股関節のモビリティが促進され、ハムストリングスの緊張が弛緩されて前屈がやりやすくなる実技を参加者に体験して頂きました。

②動きのパターン促進のためのガイドライン

私は動きのパターン促進の為に2つのことを考えています。

1）反射を利用する。 これは呼吸を重視して行っています。

2）動きのパターンを鍛える「ローディング・スペクトラム」（Loading Spectrum）として以下のように考えます。

「①パッシブ（PROM）」「②アクティブローディング（Active Loading）」「③レジスティブ（Resistive）」「④パワー（Power）」と同じ動きのパターンを違った負荷をかけてアプローチしていき、目的としている動きのパターンを鍛えていきます。

例えばデットリフトの場合、パッシブは背中を壁に向けてお尻で壁を触るという動作となります。アクティブローディングで股関節の屈曲を促進する動きを行わせます。レジスティブは実際に重りを持って同じ動きで負荷をかけ行います。それができるようになったらパワー（今回はケトルベルでハイクリーン）というプログラムになります。デットリフトはなぜ大切かというとバスケットボールの選手に特に言っていることは、選手に一番大切なのはコア、臀筋群、腰部が動かせて股関節からの出力がどれだけ出せるか重要であるということです。その為には臀筋は大きな筋肉なので力を発揮しやすくすることが必要です。

私は選手をいかに飽きさせないトレーニングをするかということも重視しています。よく3セット10回というのを行わせていましたが、違う運動パターンでサーキットを行うことで、選手を飽きさせることなく目的としている動きをトレーニングしていくことを狙いとしてトレーニングをプログラムしています。そこで大事になってくるのが、選手の状態に合わせてプログレッションするのではなく、ディグレッションしていけるかが選手のキャパシティーに合ったトレーニングとなり、効率良く選手に対して簡潔に最も効果があるアプローチにとなってきます。

参加者：中学校指導者１名、高校指導者３名、理学療法士９名、柔道整復師１名、地域運動指導者２名、トレーナー１０名、学生６名　合計２９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10月7日 「世界選手権での取り組み ２ 」