ミーティングリポート

今回のスポーツネットミーティングでは、世界選手権にトレーナーとして帯同したBright Bodyスタッフの松田より活動報告を行いました。

＜世界選手権での取り組み＞

今年 6 月に開催されたジュニアのバレーボール世界選手権に関して、大会に向けての事前合宿から大会期間中の取り組みついてお話します。

まず、今大会においてのチーム活動としては、春から強化合宿を経て、海外遠征から世界選手権へと活動をしてきました。この大会に向けてチームの目指すスタイルとして、正確なサーブ、つなぎ世界一等が掲げられ、スタッフを含めチーム全体で随時確認を行いながらチーム作りを行いました。よって、このスタイルを構築するためのフィジカルトレーニングでは、レシーブ力のアップ、体幹を中心とした筋力アップ・動き作り 、連戦を戦うための自己管理能力のアプローチをテーマとして取り組みました。

一部のメニューの紹介として、レシーブ力のアップを目的としたコンディショニングとトレーニングを参加者の方々に実施して頂きました。まず、正確なレシーブを行うためには、低い姿勢を作る為の柔軟性と、姿勢を支えて腕を前に出し実際にレシーブを受ける為の筋力の両方が必要となります。柔軟性についてのチェックとして、実際にチームで測定した項目のうち開脚前屈のチェック行いました。開脚をして床に座り前に倒れ、その時に肘と床までの距離を目安に評価を行います。目標としては肘が床に着くというレベルが基礎体力レベルです。

このチェックで柔軟性の高い選手は額が床に着くところまで倒すことが出来ます。このような選手は柔軟性が高いのですが、その可動域を安定させるための筋力が必要となります。その為の筋力チェックとして、開脚前屈でバンザイをして上肢を前に倒して、床ギリギリで上肢をキープし元の位置まで戻せるかどうか確認をしました。

次に開脚で座った姿勢で腕が前へ伸ばせるかだけでなく、左右や斜め方向にどこまで手が伸びるのかを確認し、左右差も確認しました。これは、レシーブの際にどこまで手が届くかの目安になります。その他にも身体を前へ出す動きのチェックも行いました。このようなチェックによって実際の動きの中で効かせたい筋肉の働きや、逆に不必要な力みがないかを確認することが可能となります。このように、動きを作るためにその選手にとって柔軟性を高めることが効果的なのか、筋肉に刺激をして締めることが効果的なのかを見分けてコンディショニングやトレーニングを行うことが非常に大切となります。

大会期間中は選手達にコンディショニングに対する意識改革を行い習慣づけし、各選手が自分でコンディションを整えていけるように取り組みました。また、トレーニングによってよりよい動きが出来るようになる選手が多かったことから、試合が連戦になる中でもトレーニングを継続して行いました。結果的に大きな怪我人を出すことなく、また準優勝という成績を残すことが出来ました。

＜質疑応答＞

Q.「現地で出される食事は選手は食べれてましたか？」

A.「遠征、試合期間中は現地のホテルで出される食事を食べました。遠征中は食事メニューが単調になり日本から持参していた簡易味噌汁を食事に足すこともありました。実際、選手の中には現地の食事が合わない選手もいましたが、どこでも何でも食べるということが世界で戦うためには必要な部分でもあります。オリンピックなどではマルチサポートハウスで日本と同じ環境をつくるサポート活動などもありますが、ジュニア世代から世界で戦うには、世界の食事が食べられないと世界を相手に戦っていけないので、食事の教育も大切です。」

参加者：中学校指導者１名、理学療法士１１名、地域運動指導者１名、トレーナー５名、合計１８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11月11日 「スポーツ現場での実際 」