ミーティングリポート

今回のテーマは、「コンディショニングチェックから見える野球選手の傾向」ということで、中学生の野球選手の傾向に関して話をしました。

＜コンディショニングチェックについて＞

まず、コンディショニングチェックの説明を行いました。実際の現場で行っていますが、身体のコンディションを把握する為、そして選手達に把握してもらう為に取り組んでいます。コンディショニングチェックをすることで、その日の状態や長所・短所などの特徴を知ることができ、その情報を元に改善する為には何をすることが必要なのかを考えていくための指標としています。

我々ブライトボディで実施している2種類のチェックシステムを紹介しました。

一つは、フィジカルキャパシティチェック（体力測定）です。主に傷害の発見と予防、パフォーマンス向上、選手各自のコンディショニングの向上、自己管理から体のバランスを整えることを目的に実施しています。選手が自分の体を理解して、何が必要か、何が足りていないのか自分で知り、それに取り組んでいくことでコンディショニングの向上を図っています。

もう一つは、ファーストコンディショニングです。誰でも簡単にすぐ出来るような簡易チェックになっています。小さい子供から大人までがどんな場所でもできるように、道具を使わずにチェックして評価を出せるようになっています。指導現場では定期的に行い、その日の自分を知る為、そして改善しているかどうかを確認する為に取り組んでいます。

＜中学校野球教室でのコンディショニングチェックから見える傾向＞

中学校野球教室は、京都出身のプロ野球選手の方々に協力して頂き、中学生に対して野球を教えて頂くブライトボディ主催のイベントです。2013年12月には第14回中学校野球教室を開催し、約110名の中学生に参加して頂きました。

以前は、中学校野球教室内で京都医科学サポートに協力して頂き、肩・肘のエコー検査を実施しておりましたが、過去2年間はコンディショニングチェックを行い、データを各参加チームへフィードバックをしています。このデータから分かる結果について話をしました。傾向としてはハムストリングスや腰まわりの柔軟性の低下がみられました。利き腕や打席側も含めて見ていけば、股関節のねじりの関係性も見ていくことができます。

＜コンディショニングチェックから見える傾向＞

フィジカルキャパシティチェックは、年間に1，500名以上の測定を行っています。測定内容は、柔軟性、筋力、バランスなどの能力を測定しています。ブライトボディがこれまで測定してきた中学生の野球選手のデータ（延べ3，041名）を見て話をしました。

全体、利き腕別、学年別の3種類のデータから見ていきましたが、中学校野球教室からの結果と同じようにハムストリングスや腰まわりの柔軟性の低下は見られます。学年が上がることにより著しく低下が見られた項目もあり、中学生の間に気をつけておかなければいけない部分も出てきました。

中学生の間での変化を見ていきましたが、この時期は成長期であり骨格ができて筋肉が発達する時期でもあります。身体も十分に発達していないので、柔軟性をつけておくことで怪我の予防につなげていくことが可能です。

短い時間の中でも、アップやダウンで柔軟性の体操をすることにより、日々怪我の予防をしていけるようにすることが望ましいですね。楽しく野球ができるようにサポートをしていくことが、私達の役割の1つだと思っています。

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

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26年4月 7 日「年代別コンディショニングを考える」

テーマが変更になる場合がございます。ご了承ください。