ミーティングリポート

2月に行いましたスポーツネットミーティングでは、『コンディション管理方法』というテーマで現場でのコンディション管理についてお話しました。

＜コンディション管理方法＞

選手に対するコンディション管理とは、ベストパフォーマンスを発揮する為に行う体調管理のことを言います。

スポーツ現場でも選手に対しては自分の状態を客観的に知ること、そして主観との相違に気づくことから自分自身のコンディションに気づくことになります。

そのツールとして体重、体脂肪率（脂肪量）、安静時心拍数、睡眠時間、食欲、痛みの部位、服用薬のチェックを日々行っていくことで分かること（変化に気づくこと）があります。加えて、自分の身体に気づくということで運動器のチェックと柔軟性の簡易チェックを実施することで疲労度等にも気づくことが出来ます。

それぞれの競技において年間での競技日程（試合の時期）や強化時期、年代やレベル（小・中・高校・大学・社会人・プロ）での違いもあることから、年間のトレーニング計画（ピリオダイゼーション）からコンディション管理を年間通して行うこともポイントになります。

今は試合時期なのか、強化時期なのか、休暇時期なのかによってもアプローチが変わってくる部分があると思います。

しかし、年間通してのコンディション管理を行う中で、客観的なデータとその選手の表情やコミュニケーションをとっての受け答えなどからも今の状態を察することもできることから、常に観察し、変化に気づくことが重要だと思っています。

今回はセルフチェック（柔軟性）を行いました。全身のチェックを行うことで競技での特徴も見られ、選手一人一人のコンディショニングを整えるための気づきのポイントになります。

このチェックでは、◎柔軟性に優れている、○基礎レベル、△怪我をする可能性がある、×柔軟性低下、怪我につながるといった４段階で評価をしますが、行っている本人の主観的な感覚も大事です。バンザイに関しては、両足立ちの状態と比べて片足立ちの状態で行うバンザイの評価も変わり、下半身の状態が上半身の柔軟性に影響を与えることが分かります。

また、今回はパフォーマンスへの影響としてそれぞれの種目においての構えをとった状態でバンザイをし、比較をしています。さまざまな動きの中で腕が上がりにくくなるということは、そのような姿勢を改善しなくてはいけません。下半身から大きな影響を受けると考えるため、下半身（前屈、腰ねじり、開脚前屈、内旋、外旋）のコンディショニングを実施し、柔軟性を改善しました。そうすると各構えからのバンザイの可動域も改善が見られました。

コンディショニングアプローチを怪我の予防、パフォーマンスの向上など何の為に行うのかということも重要であり、コンディションを上げていくには動きをチェックすることも必要です。選手とのコミュニケーションをとり情報を収集し分析して、監督、コーチなどのスタッフへ報告、相談して必要なアプローチを行い、また現状把握をしていくサイクルを作っていくことが必要になります。

また怪我をしている場合には怪我の治療が最優先になりますので、動きづくりとともに取り組んでもらいたいと思います。

参加者：理学療法士８名、学生２名　　合計１０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27年4月6日 「エコー検査で分かること（足部、足関節編）」