ミーティングリポート

5月開催のスポーツネットミーティングでは、『現場でのトレーニングの実際』というテーマで、トレーニングの紹介を行いました。実際に参加者も身体を動かし、トレーニングを体感しました。

＜ファンクショナルトレーニング＞

今回は、ファンクショナルトレーニングの紹介を行いました。今回行うトレーニングでは、量よりも質が大切です。最初は負荷を軽減させ正しい動きが出来る範囲で行い、徐々に負荷を上げながら行いましょう！

①ウォールスクワット＆②バックトゥウォール：①壁に手をついて、椅子に座るようにスクワットをします。膝が前に出ないように姿勢を意識します。②壁に背中を向けてバランスが保てるところまで下げます。アライメントが崩れないように注意しましょう。お尻を壁につけて、膝が内に入らないように気をつけましょう。

③ワンレッグスクワット(ウォール)：片足でウォールスクワットを行います。ストレッチを兼ねての動きづくりです。膝が前に出ないように、またつま先と膝の方向が同じになるようにして行いましょう。正しいやり方が出来ると臀部に効いてきます。

④パントマイム：まっすぐの姿勢を保ち前後に体重を移動させます。同様に左右も行います。地面から踵が浮くか浮かない程度まで体全体を倒していきます。センタリングを保ったまま、出来る範囲で行ってみましょう。実際にやってみると自分が思っているよりも倒れることが出来る感覚があるかもしれません。

⑤パントマイム→ステップ：パントマイムの体重移動から一歩前に出します。両足でサポートを感じながら行います。まずは、前に行きましょう。その次は左右に倒れる感覚を感じながら前に一歩出します。腰から曲げると腰へのダメージがあるので、注意してください。

⑥ローテーション⑥円の真ん中に立ち、方向転換をしてランジをします。安定感とバランスを保ちながら行いましょう。行う前にはまず、立つことが出来てからステップを行いましょう。まず気を付けをしてから軸を意識し残したまま、体をターンさせます。

⑦ローテーションプル：ローテーションする時に片腕を後ろに引き、上半身を回します。下半身で体重移動を作っても、上半身の動きが加わると重心のブレが生まれます。実際のプレーでこのようなローテーションが行われますので、身体を動かし体感してもらいながら、重心のブレとパフォーマンスに関わりを体感してもらいました。「バランス・ステップ・体重移動」の動作を丁寧に作ることがポイントとなるでしょう。

⑧リバースランジ：センタリングの姿勢を意識しながら片脚で立ち、逆脚を後ろに引きましょう。センタリングの姿勢が崩れないように意識します。逆の足を上手く利用し、軸脚の膝が前に出ないように臀部やハムストリングを利かせられるようにします。

⑨ハムストリング・スクワット：片脚で立ちの軸足でスクワットを行います。センタリングの姿勢を保ち、腕を前に伸ばし脚を後ろに引きながら行います。腰のローテーションが入らないように気を付けて行いましょう。

このようなトレーニングは、自分自身が安定して出来る範囲で行いましょう。無理をすると腰に痛みが出たり、違う部位に負担がかかったりします。トレーニングと並行して柔軟性をあげることで、動きも大きくコントロールできるようになっていきます。

参加者：指導者１名、理学療法士１０名、学生７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27年7月6日　「現場でのトレーニングの実際」