ミーティングリポート

7月に開催しました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、ウォームアップについての考え方と実際の方法について話をし、身体を動かしていきました。

＜ウォームアップの目的＞

まず、ウォームアップには5つの目的があります。

①の身体を温めて柔軟性をあげることで、ケガの予防につながります。④の身体の変化に気づくには、普段からストレッチやフットワークなどで自分の身体のことを知っておく必要があります。自分にとってどのような状態が良いのかを知っておくことが大切になります。ウォームアップでは、このように身体に対することだけではなく、気持ちを作ることも重要な目的のひとつです。練習に向けて、試合に向けて、アップの中で集中力を上げていけるようにメニューを選び、選手自身も意識を持って取り組まないといけません。 最近では、試合時や練習時に心拍数計を装着して、実際の試合中や練習中にどのぐらいの心拍数で運動をしているのかが分かるようになってきました。

ウォームアップの目的

① 身体を温め、柔軟性をあげる
② 心肺機能（呼吸）・神経系の対応をあげる
③ パフォーマンスに必要な動きをつくる
④ 身体の変化に気づく
⑤ 試合に向けての戦う気持ち作り

自分の状態を知ろう！

＜ウォームアップの実際＞

実際のウォームアップの紹介として3つのチェックを行いました。

①片足立ちのチェック：
片足で立った際の、体のブレを二人組でチェックをします。動く前にまずはきちんと立てますか？

②横寝転びのチェック：
同じく二人組で、横向きでまっすぐ寝ているかチェックをします。まっすぐ寝ている人もいれば、身体が前後にブレている人など、色々なタイプがあります。自分がまっすぐと思って寝転んでいても、実はまっすぐではないことがあります。

③股関節のつまりチェック：
仰向けに寝て、片脚ずつ膝を抱えます。この時に、股関節の付け根がつまるような感覚があったり、膝が内外に割れる人がいたり、お尻が浮いてしまう人などがいたりします。

チェック後に、股関節のつまりの改善を行いました。改善方法は、つまりの感覚のある側を上にして横向きに寝転がります。その姿勢のまま、上の脚を上下に動かします（外転運動）。踵から脚を少し遠くにもっていきながら上げていきます。回数は臀部がだるく感じてからプラス10回です。

股関節のつまり改善後に再度3つのチェックを行うと、姿勢が取りやすくなったり動きやすくなったりします。

＜フットワーク紹介＞

フットワークの基本は、「バランス・ステップ・体重移動」です。まずは、前向きに歩き、少しずつ腕を大きく振って身体のチェーンを繋げていきます。腕をあげることに集中すると、肩や腕まわりがだるくなります。足が地面に着くと身体後面の筋肉に力が入り、腕が上がるイメージです。これで全身を繋げていきます。 後ろ向きでも行います。いきなり後ろ向きに歩くと、手と足をどう動かしてよいのか戸惑う場合があります。まずは3歩前進しその振りのまま後ろに歩いてみましょう。これが前後のチェーンウォークです。

横向きに歩く場合でも出来ます。まずは、バランスで軸を作ります。右に進む場合は、左腕をあげて軸を左に作ります。ここから右足を横に出してステップします。このステップの時に重要なのは、体重を右足に移動させないことです。右足をステップしても、まだ左側に軸がある状態です。ここから、右側に体重を移動させます。この時に軸が右に移るので、右腕があがります。これを繰り返します。

他にもツィスティングカーフレイズ、大股歩きを行いました。参加者の皆さんで実際に動いて歩いてをしながら、自分の身体がどう動いているのかを体感してもらいました。じんわりと汗をかきながらのフットワークを実際に経験するからこそ動きのコツや意識、イメージなど新な発見があったと思います。

参加者：理学療法士９名、トレーナー１名、学生８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9月7日 「現場でのトレーニングの実際」