ミーティングリポート

8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、野球やバスケットボールにおけるトレーニング方法について話をし、身体を動かしていきました。

＜野球におけるトレーニング＞

野球の動作には投げる、打つ、捕る、走るというものがあります。捕る動作では体を低くし、股関節を柔らかく使います。打つ動作では股関節を強く使います。野球では股関節を強くしなやかに使うことが必要です。それぞれの動きの特性があるため、選手の問題点や課題を確認しながらトレーニングすることがとても大事です。軸足で立てることで出力を出すことができるようになります。 1つの考え方として、投げる、打つ動作は「バランス→ステップ→体重移動」と整理することができます。バランスのトレーニングは軽視されがちになりますが、重要なポイントです。

○バランスのチェック

両足でまっすぐに立った状態から、片足で立ちます。中心線がずれないように立ちましょう。バランスにこだわってトレーニングしている選手は、1cm ほどのずれしかありません。軸足で立てることで出力を出すことができるようになります。まっすぐに立つために、トップ選手は 5 年、10 年とこだわってトレーニングをしています。

バランスの左右差のチェックとして、両足で立って前屈をした時と、片足で立って前屈をした時の変化を見てみましょう。どちらかがやりにくい場合は、バランスの左右差が生じているということです。両足で立ってできる可動域は片足でもできるようになりましょう。投げる動作で言えば、体重移動をした後に片足で支えて可動域を使って立たなければいけません。

○バランストレーニング

①両足でしっかりと立ちます。目を閉じて不安なく立つことができるようにしましょう。
②足を前後に一列に並べて立ちます。足の位置を逆にしても行います。最初は目を開け、安定すれば目を閉じましょう。バランス良く立つためには体の最低限の可動域を保つことも必要です。
③前屈と後屈を繰り返します。これは前後のバランスを作ります。バランスが取れずふらついてしまう人がいますが、これは身体をフルに使って動くときにバランスを崩してしまうということになりますので、捕球体勢に入るとバランスを崩すことにつながります。

＜バスケットボールにおけるトレーニング＞

シュートがよく入る人は、閉眼片足立ちでよく立てる傾向がありますので、バスケットボールでもバランスが大事であることが言えます。

シュートを打つ時に腕を上に伸ばしていきますが、伸ばした時に肘の向きがどこを向いていますか。肘の向きが真っ直ぐ向いていることで真っ直ぐボールを飛ばすことができるということです。

肘を曲げて手の平と肘をくっつけたまま、肘を上に挙げていきます。肘がどこまで挙がるでしょうか。顔の前まで挙がるでしょうか。肘が挙がらない人は腕まわしをしても肩がスムーズに動くことができずに、引っかかるように動いていきます。

バスケットボールではフットワークは必須です。競技レベルでバスケットボールをするのであれば、毎日フットワークのトレーニングをしていくことが必要です。

○フットワークトレーニング：

①サイドステップ：股割りの姿勢から、横方向に動きます。着地の際、踵から着地すると一方方向の動きしか取れなくなるので、つま先から着地をします。つま先から着地をすることで、ターンや切り替えしの動きをスムーズに行うことができるようになります。バスケットボールではステップで足をそろえるということは厳禁なため、進行方向の足からステップをし、後ろ足をひきつけるようにして行います。
②その場ステップ：重心の位置を変えずに片足ずつ左右に開き、足を入れ替えていきます。手を前に伸ばしパートナーが上下、左右へ抵抗をかけながら行うことで、体幹で支え重心の位置を変えないように意識します。

野球でもバスケットボールでも動きの特性を理解し、選手の状態に応じてトレーニングを行っていくことでパフォーマンスアップにつなげていきましょう。

参加者：指導者２名、理学療法士１０名、学生４名　　合計１６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10月５日 「現場でのトレーニングの実際」