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、7月開催に引き続き「腰の入ったプレー」ということをテーマに、様々なチェックとトレーニングについて身体を動かしながら行いました。

＜腰の入った動き＞

前回、「腰の入ったプレー」をテーマにチェックとトレーニング方法を紹介しました。今回も引き続き同じテーマで話をし、様々な姿勢から腰の入り方を見ていきました。

はじめに、「バンザイ」のチェックをしました。通常、肩の柔軟性をチェックする項目として行いますが、下半身の姿勢を変えることで上半身への影響を見ることができます。まず、正座で座り、前にならえの姿勢から肘を伸ばしたまま両腕を上げられるところまで上げていきます。次に長座と開脚でも同じようにチェックをします。姿勢を変えることで腕の上がりやすさ、上がりにくさが出ましたか。正座から長座に変化をさせた時に腕の上がりにくさを感じた場合は、股関節の前後部分の問題が考えられます。開脚の時に腕の上がりにくさを感じた場合は、股関節の左右部分の問題が考えられます。それぞれの問題に対してのコンディショニングを行ってから再チェックをすることで、変化を感じてもらいました。

さらに、下半身をランジの姿勢、股割りの姿勢、サイドスクワットの姿勢でのチェックを行い、変化をチェックしました。野球、バレーボール、テニス、ラグビーなど上半身を使うスポーツでは、各スポーツにおける下半身の姿勢に合わせて上半身を動かせることが大事になります。下半身の姿勢が変わることで、バンザイで腕の上がりにくさを感じるということは、その姿勢で力の繋がりが出来にくい状態と言えます。例えば、野球でボールを投げる際に「肘を上げて投げる」というキューを出しても根本的な動きの改善がない為、障害予防やパフォーマンスアップに繋がりにくくなります。コンディショニングに取り組み、柔軟性や筋力での問題点を改善していくことで腰の入った動きや力の繋がりを作っていきます。

＜コンディショニング＞

上記のようなチェックで腰が入る姿勢を取ることができない選手は、身体の繋がりがなくなりパフォーマンス向上の妨げになってしまいます。原因としては、腹筋・背筋の筋力が弱い、股関節周囲の固定筋力が弱い、脊柱・腰部・股関節周囲の柔軟性の硬さが考えられます。

姿勢からの改善ということで、正座の時の骨盤のポジションと長座の時の骨盤のポジションをチェックしました。長座になると腰が丸まり、骨盤が後傾する選手がいます。そういう場合は、膝の曲げる角度を調整しながら正座と同じような骨盤のポジションを取ることができるように調整していきます。ハムストリングスや臀部等の硬さにより骨盤後傾する人は、柔軟性を高めることで改善します。柔軟性に問題ない人は、腹筋・背筋のトレーニングをすることで改善します。

腰を入れる為のエクササイズとしてペアでできる種目を実施しました。ランジの姿勢から手が身体の横にくるまで上体をねじり、ペアからボール受け取り、逆方向にねじってボールをペアに渡します。これを繰り返します。腰が入っていないと上体のねじりの角度も生まれず、上体のねじりではなく手だけでボールを受けにいってしまいます。股関節の柔軟性に加えて、胸椎の柔軟性も大事になります。ねじりにくい人は胸椎のストレッチを行ってから行いましょう。

コンディショニングを行うことで、股関節周囲の柔軟性を改善し、腹筋・背筋の筋力を向上させることで、腰の入る姿勢を作ることができます。トレーニングをする際には、自分の体重をしっかりコントロールする筋力が十分にあった上で負荷を与えていきましょう。

参加者：理学療法士７名、トレーナー１名　　合計８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28年10月３日 「現場でのトレーニングの実際」