ミーティングリポート

5月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、背筋のトレーニングをテーマに様々なトレーニングを行い、後半は現場で起こっている事例を取り上げ、参加者のみなさんでディスカッションを行いました。

＜トレーニング＞

○バンザイ背筋：

今回は、背筋トレーニングをテーマに背筋へ刺激を入れたり、緩めたりすることによるバンザイ背筋への変化をチェックしました。うつ伏せに寝転がり、バンザイをして手の平を合わせます。次の3通りでバンザイ背筋を行います。

① 通常通り、足首を押さえ、背筋をします。
② 背中をさすり、背筋を緩めてから背筋をします。
③ 背中を叩き、刺激を与えてから背筋をします。

それぞれの背筋の中でどれが一番上がりやすかったでしょうか。背中をさすることで上がりやすくなった人は、体操などをして筋肉がほぐれると力が入りやすくなります。背中を叩いて上がりやすくなった人は、筋肉に刺激を入れるようなトレーニングをすることで力が繋がりやすくなります。選手一人一人特徴が違いますし、その日のコンディションによっても変化は出てきますので、力が伝わりやすい状態にするにはどうすれば良いのかを理解してウォームアップに取り組むことで、より良いパフォーマンスを発揮することに繋がります。

他にも背筋トレーニングを紹介しました。

○クラウス背筋①（固定力）：（基礎レベル：一般の方90秒、スポーツをしている方120秒）

うつ伏せに寝転がり、手は頭の後ろに組みます。まず、足首の向きがまっすぐと内股でそれぞれ抑えて、上体を上げやすい方を確認します。確認後、おへそが地面から浮くところまで上体を上げて姿勢を維持します。

○クラウス背筋②（固定力）：（基礎レベル：一般の方90秒、スポーツをしている方120秒）

うつ伏せに寝転がり、測定者は手をあごの下に置きます。ペアの人が肩甲骨を上から押さえます。膝を伸ばしたまま脚を上げ、太ももの前が床から離れるところまで上げて姿勢を維持します。

背筋のトレーニングをする上での考え方と順序は、正しい動きを作る→固定力→スピード・パワーです。スピードやパワー系のトレーニングをしていても、固定力の為の力がなければ怪我につながってしまう可能性があります。無理をせずに、ステップアップしながらトレーニングをしていきましょう！

＜ケーススタディー＞

○男子バスケットボール選手（高校2年生）：受傷部位　右大腿部　打撲

今回は復帰に関して、トレーナーや理学療法士が持っているポイントなどについて話をしました。

まずは、メディカル面でのポイントがあります。可動域の改善、可動域の左右差、筋力の左右差などがあり、受傷前の測定値と同等、またはそれ以上に数値を戻しておくことが必要です。ファンダメンタル面でのポイントとして、それぞれのスポーツでの動きができるかを見ていかなければいけません。バスケットボールの場合は、ダッシュ、ストップ、ターン、ジャンプなどが可能かどうか。コンタクトスポーツであれば、ノンコンタクトでの部分的な復帰から、コンタクトでの部分復帰、そして完全復帰という流れになります。痛みが残っている場合でも、チームでの選手の立場や控えている大会の重要性に応じて復帰のタイミングは変わってきます。しかし、可動域や筋力の左右差を改善しておくというポイントは同じです。

この選手の場合は、骨化の心配もあったためその後の試合には出場させていません。復帰直前の確認では、可動域・筋力の左右差やしこりの有無を確認し、復帰としています。

参加者：理学療法士４名、学生３名　　合計７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29年7月３日 「現場でのトレーニングの実際」