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、インターネット上で使用できるコンディショニング指導のプログラムを紹介させて頂き、携帯でインターネットサイトを見ながらチェックや改善体操を行いました。

＜IT プログラムの紹介＞

現在、Bright Body では、より簡単により効果的にコンディショニングに取り組めるようにする為に、インターネット上でコンディショニングやトレーニングを紹介するプログラムサイトを作成しています。パソコン、スマートフォン、タブレットから閲覧可能なサイトになっており、ご自宅でも簡単に使って頂けることができます。

今回のスポーツネットミーティングでは、スマートフォンからインターネットのサイト上で実際に動画を見ながらコンディショニングの概要説明や、チェック方法、注意点、評価、改善コンディショニングやトレーニングを紹介しました。柔軟チェック、筋力チェックでの評価を記録できるように、それぞれの記録用紙をサイト上に準備しています。この用紙はプリントアウトして頂き、動画を見ながらチェックをして、記録することができます。1日だけでなく継続したチェックを行い記録することで身体の変化を数字でも感じることができます。それぞれの項目で評価の低かったチェックメニューに関しては、サイト内に改善コンディショニングのページを設けていますので、そちらのページで動画を見ながらコンディショニングに取り組むことができます。

実際に、柔軟チェックの動画を見ながら参加者の皆様でチェックをし、後半は動画内のチェックや改善コンディショニングを各自で行ってもらいました。動画を見ながら改善コンディショニングを行ったり、筋力チェックを実施したりと各自のリズムで進められるのがこの IT プログラムのメリットです。動画で説明があるので、やり方などは何度も確認が出来ます。対面での指導だけでなく、こういったツールも上手に活用することで、新たな健康管理やコンディショニングの普及にも繋がると思います。サイトには、現在一般の方向けの健康維持増進、野球向け、バスケットボール向けのコンテンツがあります。今後もコンテンツをどんどん増やしていく予定です。

☆BBiT☆　IT を利用したコンディショニング指導のご案内

選手のフィジカルチェック
スポーツをする上で必要な基礎体力をサイトで簡易にチェック！

①柔軟チェック　　**②フィードバック**　　**③改善メニューまたは次の測定**

Bright Body でデータを分析　集計　管理　～　結果をフィードバック！

フィジカルチェック（簡易体力測定）データを分析し、チーム・個人にフィードバックします！！個人の特徴（長所・短所）に合ったトレーニングをご提供します！この IT プログラムサイトのコンテンツや利用についてのご質問などありましたら、Bright Body 事務所（TEL：0774-24-3644、Mail：info@bb1992.com）までお気軽にご連絡下さい！

参加者：指導者１名、理学療法士８名、学生２名　　合計１１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9月４日　「現場でのトレーニングの実際」