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、バスケットボールにおけるコンディショニングやトレーニングを紹介し、参加者の皆さんと一緒に身体を動かしていきました。

＜バスケットボールにおけるコンディショニング・トレーニング＞

バスケットボール競技において、足首の捻挫や膝の怪我が多く発生します。今回は、怪我の予防や再受傷をしないようにする為に必要なチェックやコンディショニング・トレーニングを行いました。

【足首のチェック】

〇ヒールレイズ（カーフレイズ）：（3パターン）

①姿勢良く椅子に座り、足裏を地面につけます。踵を開かず真っすぐに踵を上げます。できるだけ高くきれいに上げることが出来るかどうかがポイントです。

【評価】

◎：足裏アーチを保った状態で踵を上げることが出来る（足指が広がる）

〇：踵を真っすぐ上げることが出来る

△：踵は真っすぐの姿勢は崩れるが上がる

×：踵を上げてキープすることが出来ない

②立った状態でも何か支えを持ちながら同様に行ってみましょう。座った時と同じように踵が上がるかをチェックします。一般の方は5㎝、アスリートは踵が10㎝上がることが目標です。

③踵を高く上げたまま、姿勢を崩さずにスクワットができるかチェックします。

踵がまっすぐに上がらないと、アキレス腱を痛めたり、力の伝達が上手くいかなかったりして、歩く、走る際のフォームも崩れやすくなります。立つ、歩くなど色々な場面で大切なふくらはぎの筋肉が鍛えられ、地に足が着いた安定したフォームを得ることが出来ます。

【スクワットトレーニング】

〇そんきょスクワット：気を付けの姿勢からつま先を45度ずつに開き、踵の真上に股関節（お尻）を乗せるように上半身は真直ぐにしたまま真下にしゃがみこみます。

〇相撲スクワット：足を開いてつま先は少し外向きにし、母指球にしっかりと体重を乗せ、背筋を伸ばしたまま腰が丸くならないところまで股関節を曲げます。

〇膝入れスクワット：相撲スクワットで腰を落とした姿勢から、頭の高さを変えずに股関節を伸展させながら膝を前に出していきます。

＜アメリカの大学バスケットボール部でのコーチング＞

滋賀短期大学女子バスケットボール部で30年間指導され、昨年はカリフォルニア大学デービス校女子バスケットボール部でコーチングをされていた山本剛史先生にアメリカの大学のシステムや指導者、トレーナーの役割について話をして頂きました。

短期大学は2年間ですが、4年制大学と同様に戦っていかなければいけない中で、独自のプログラムを行わないと4年制大学に勝つことは出来ないので、身体と心の使い方に意識を置いて取り組んでいました。アメリカにコーチング留学をした際、日本で取り組んでいた身体の軸、バランス、心の状態などはアメリカで取り組まれていませんでした。しかし、これらをどのようにコントロールするかということが良いプレーをする為には必要だと考えています。

ディヴィジョンⅠ（1部）のチームには、ヘッドコーチ1名、アシスタントコーチ3名、ビデオコーディネーター、オペレーション、アスレティックトレーナー、ストレングスコーチがおり、コーチは授業を教える先生ではなく、専門のプロコーチが付いています。アスレティックトレーナーは、身体づくりだけではなく、パスやシュートの際の身体の使い方を伝えながらリハビリ・トレーニングを行い、現場復帰に関わっていました。

参加者：指導者２名、理学療法士６名、看護士１名、トレーナー２名、学生１名　　合計１２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30年10月1日（月）「チームでのコンディショニング・トレーニング指導について」