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、ブライトボディが指導現場で取り組んでいる動き作りの中で「全身のつながり」にフォーカスし、実際に参加者同士でチェックとコンディショニングをしながら身体を動かしました。

＜全身のつながりを作る＞

○上半身の動きのつながりのチェック：

上半身の動きに対して股関節が連動して動いているのかをチェックしました。

バンザイのチェックで姿勢を変えながら、腕の上がりやすさをチェックしました。姿勢の違いにより上がりやすさが変わってくるということは、姿勢が崩れることで上半身に機能低下を引き起こしている状態と言えます。

姿勢の変化：　立位　→　正座　→　長座　→　開脚
→　股割り（構えの姿勢）　→　ランジ（左右）

○指差しのチェック：

気を付けから前にならえの姿勢になり、指先まで一直線に伸びるようにします。指先までしっかり力が入っているかをチェックする為に、ペアが正面から手の平で指先を押します。この時に、力のつながりが悪いと指がしなってしまいます。

また、手を組んで人差し指を前に伸ばします。ペアが人差し指を上下から押して、力のつながりが悪いと指がしなってしまいます。このチェックを気を付け、股割り、ランジなど姿勢を変えながらチェックをすることで、身体のつながりが出来ているのかが分かり、それぞれの競技におけるパフォーマンスにどうつながるかを考えていくことができます。例えば、バレーボール選手がつながりが出来ていないと、その場で構える姿勢では腕に力が入りますが、一歩踏み出してレシーブをしようとすると力が抜けてレシーブができなくなるということに繋がります。

○コンディショニング・トレーニング：

コンディショニングについては、股関節・腰まわりにアプローチをしました。お尻の静的ストレッチ、動的ストレッチを行い、お尻の筋肉をほぐしていきました。次に、股関節屈曲をゆるめる為のコンディショニングを行いました。ここで大事なのは、コンディショニングにより動かしている部位、アプローチしている部位を意識して行うことと、呼吸をしながら行うことです。

トレーニングでは、腹筋、背筋を締めるトレーニングを行い、下半身からの動き作りを行いました。腹筋や背筋のトレーニングを行う時にも、ポイントは下半身から上半身の連動を作ることなので、腹筋ではペアで内転筋を締めながらねじり腹筋をしたり、背筋ではヒップリフトのようにしっかり足裏で身体を支え、下半身から体幹、そして上半身へと力をつなげることをイメージすることが大事です。

動き作りとして、スクワットを行いました。まずは、基本的なスクワットを行い、下半身の動きを確認し、次にバンザイをしながらスクワットを行いました。次に腰を入れることをする為、浅く（7 割ぐらい）スクワットをして、そこからお尻を前に平行移動させて腰が入る姿勢まで持っていきます。その姿勢から真っすぐに立ち上がります。下半身と体幹の動きができてきたら、先ほどと同じようにバンザイをしながら行い、下半身から上半身への力の連動を作っていきます。同じ動きを脚幅を広げても行います。脚幅を広げることで、先ほど効いていた部位と違い、内転筋と下腹部に効いてくる感覚が出てくると思います。

全身のつながりを作ることで怪我の予防にもなりますので、ウォームアップやトレーニングの時間を大事にして、全身のつながりを作ってパフォーマスを上げていきましょう。

参加者：理学療法士４名、学生１名、合計５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。

2019年10月７日（月）「チームでのトレーニング・コンディショニング指導について」