ミーティングリポート

9月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、ブライトボディのスタッフが女子バレーボールの大会に帯同した報告と、柔軟性チェック、コンディショニングをしながら参加者の皆さんで身体を動かしました。

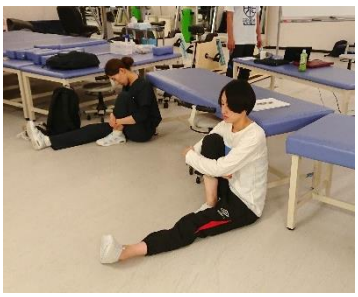
＜女子バレーボール大会帯同で実施したこと＞

日本での合宿期間から海外での大会終了まで柔軟性のチェックとコンディショニングを継続して行い、その状況での選手の状態によって、アップやコンディショニングメニューなどを変更していくことで対応してきました。このような期間でのチェックの活用方法について話をしました。

大会前と大会中ではコンディションが変わってきて、大会がはじまって連戦が続くと、下半身に疲労がたまってきました。そして、疲労がたまった時に上半身に硬さが見られる選手が多くなりました。チェック項目でいくと、首、バンザイ、結帯、腕ねじりという部分です。これにより、疲労と共に上半身の機能が悪くなるということが分かります。そこからは、上半身のコンディショニングアプローチを多めに行うようにウォームアップ等でも工夫し、大会期間中の選手のコンディションを整える1つのツールとして活用しました。柔軟性以外のコンディショニングという部分では、ある大会では相手チームのレベルもあり一次予選は運動量自体が少なく、拮抗した試合も少なく、選手の疲労感が少なかったという事がありました。準決勝、決勝に向けてどういうやってベストの状態に持っていくのかというところで、柔軟性ではなくトレーニング系のメニュー（軽いウェイトトレーニング、体幹）をして積極的に身体を動かすことでコンディショニングをしました。

大会期間中に継続してコンディションのチェックをすることは、その時々の選手の状態を知ることができ、その後の対応に繋げていくことができます。パフォーマンスを引き出す1つのツールとして柔軟チェックと改善コンディショニングを活用してください。

（※柔軟性チェックと改善コンディショニングはホームページにも掲載していますので、ご参照ください）
“http://www.bb1992.com/tra_life/index.html”



＜柔軟性チェックと股関節コンディショニング＞

後半は、これまで行ってきている柔軟性のチェックを行い、股関節まわりのコンディショニングを実際に参加者の皆さんと行いました。

今回の参加者の皆さんはこれまでに参加されたことのある方々ばかりでしたので、柔軟性のチェックは前回のチェックと比べてどうかということを基準にして行いました。その中で継続して取り組まれている方は、良く方向へ変化が出ているようです。実際にスポーツ現場でも選手達に取り組んでもらっており、ただ身体を柔らかくするということが目的ではなく、自分の課題に取り組み改善できる行動を作ることも目的になっています。

股関節コンディショニングの基準となる為の股関節のチェックから行いました。チェックは、長座で座り、背筋を伸ばします。壁などがあれば、背中を壁につけて真っすぐにします。片膝を曲げて、手で下腿部を持ち、踵をお尻に近づけるように引き付けます。その時のお尻と踵の距離を見て、握りこぶし1つぐらいの幅であれば基礎レベルとなります。

次にコンディショニングです。お尻けり、膝まわしを行いました。うつ伏せに寝て、お尻けりは踵でお尻を蹴るように膝の曲げ伸ばしを行い、膝まわしは膝を曲げて膝を中心に足先で円を描くようにまわします。両足のみ、片足のみ、同方向、逆方向など色々な動きを行った後に、はじめに行った膝を抱え込むチェックを行いました。機能性を考えると伸びる・縮むということが必要になるため、静的なストレッチだけではなく、動的な動きも行い機能性を改善していきましょう。

他にもトカゲトレーニングを紹介しました。①両手、両足を揃えてしゃがみこみ、片足を後ろに引いてから元の姿勢に戻ります。足を後ろに引いた時に、重心が後ろに移動しないように、重心は前足に乗せた状態で足を後ろに引きます。これを交互に動かしていきます。②同様のスタート姿勢から、片脚を横に開いてから元の姿勢に戻ります。軸脚の膝が動かないように正面を向いたまま、逆脚を横に開きます。このような動きでも股関節の動きは改善されますので、ぜひ取り組んでみてください。

参加者：指導者１名、治療家１名、理学療法士４名、学生１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。

2019年11月11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」