

# ミーティングリポート

## <スポーツネットミーティング>

前回のスポーツネットミーティングは、前々回の股関節の動き作りに引き続き股関節のコンディショニングについてお話しました。今回は柔軟性、筋力、体の繋がりの面から股関節のコンディショニングについて、参加者の皆さんにも体を動かしながら理解を深めていただきました。

### — 前 回 の 主 な 内 容 —

#### <<股関節のコンディションチェック>>

Bright Bodyでは、股関節を重要視したコンディショニング指導を行っています。柔軟性、筋力、動き作り、体の繋がりなど、股関節のコンディショニングを行うに当たり、チェックや改善すべき項目は数多くあります。まずは2人組んで姿勢のチェックを行っていただきました。お互いに向かい合ってパートナーに両肩の高さ、骨盤の左右の高さ、正中線を保って真っ直ぐに立つことができるかのチェックをします。同様に体の側面からもチェックします。



ではどのようにコンディションを整えていけばよいのでしょうか？私たちは生まれてから段階を踏んで成長（泣く→首が据わる→寝返りを打つ→座る→ハイハイ）をしてきているわけですが、股関節はハイハイをする時期に発達します。股関節のコンディションが整っていない場合は成長の過程に合わせて股関節以外の部分へのアプローチも必要です。片脚立ちで左右差がでる原因は、柔軟性、筋力、動きの左右差などが挙げられます。今回は、一人で簡単にできる股関節のチェック法とペアで行うチェック方法として、『つまり』のチェックを参加者の皆さんにも行っていただきました。1人で行う方法は、仰向けに寝転がり、片方の膝を抱えて胸に引きつけるように行います。すると、股関節の中に何かつまっているような感じがでたり、膝が真っ直ぐ上がってこなかったり、逆の足が浮いてきたりなどの代償動作が出る場合があります。ペアで行う場合は仰向けになり、足を4の字組んで股関節外旋のストレッチをかけ、どこに硬さがあるか、動きが悪いのかをチェックします。すると太腿の内側、お尻、股関節前面の3つにタイプが分かれると思います。



股関節のコンディショニングを行う際に注意すべき点は、股関節のコンディショニングだけを行っても根本的な改善にはならないということです。片脚立ちなどのチェックで多少改善がみられたとしても、練習後にもう一度股関節のチェックを行うと改善を行う前の状態に戻っているということもあります。柔軟性や筋力に変化があっても悪い動きが改善されなければ、同じ事の繰り返しになってしまいます。

#### <<股関節の動きを作る>>

うつ伏せになって、ペアでレッグカールを行います。全可動域でハムストリングスに力が入るか、左右差があるか、股関節を内旋・外旋・中間位にした場合の力の入りやすさをチェックします。チェックしたらパートナーの徒手抵抗を使って動きを作ります。屈曲、伸展時の力の切り替えを意識して動きにメリハリをつけます。この運動で弧を描くようにおこなうと、ハムストリングスの内側、外側にも運動刺激が入ります。積極的に動かして使うことで動きの良さを出していくことができます。動きのよさがあればパフォーマンス向上だけでなく、ケガの予防にもつながります。参加者の皆さんにも実際に体験していただいたところ、力の入りにくさなどの違いを感じておられました。これからのトレーニングの中で是非取り組まれてはいかがでしょうか？



参加者：理学療法士9名、中学野球指導者1名、地域運動指導者1名、トレーナー1名、一般参加者1名 合計13名

#### 次 回 の 開 催 予 定

今回の開催予定は、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 20 年 7 月 7 日 「体幹のコンディショニング2」