

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、体幹のコンディショニングというテーマで開催しました。腹筋を使う運動を参加者の皆さんに行っていました。

前回の主な内容

< <呼吸 ~ 息を吸う、息を吐くということ~ > >

Bright Body では人間が生まれてからの成長過程(呼吸する、泣く 首が据わる 寝返り ハイハイ 立つ 歩く 走る)に合わせて、コンディショニング、トレーニングを選手に伝えています。

また、体幹トレーニングを考える中で6つの段階に分けています。

1. 呼吸法
2. 発声法
3. 正しい動き作り
4. 固定力
5. スピード、パワーなど多種多様な腹筋トレーニング
6. パフォーマンス



その中でも自分の呼吸がどこで行なっているかを感じてみましょう。腹式呼吸を行いましょ。下腹部に手をあててゆっくり呼吸をします。鼻から息を吸って下腹部を膨らませ、口から息を吐きます。うまくいかない場合は腹筋、背筋、股関節、下肢の筋肉に硬さがあると考えられます。このように、コンディションが整っていないと腹筋がうまく働かず、呼吸が浅い選手になってしまいます。

息を吐くということは、腹筋を締め腹圧を上げる運動です。これには、腹筋の一番深いところにある腹横筋を使っているかがポイントです。しっかりと息を吐けるということは、プレー中に締めて体幹を固定させて動くことができます。また腹から声を出せるようになり、積極的なプレーにも繋がります。

正しい動き作りでは、スロー腹筋でチェックします。長座の状態から、両手を前に出し、ゆっくり腹筋を行います。等速で、背骨を一つずつ順番に床に付けていくように寝転がり、同じように起き上がります。途中で震えたり、力が入らないポジションでは上手く腹筋が使えていない部分です。同様に脚上げの腹筋でも同じようにゆっくりと等速で行うことで、下部の腹筋の動きをチェックすることができます。

腹筋の重要な役割に、体幹の固定があります。固定力のチェックは、腹をへこませた状態で、スムーズに腹筋を使うことができるか、また姿勢をキープできるようにします。コンディションが整った状態でプレーしないと、体幹筋力はうまく発揮できないどころか、逆に腰を痛めたりする可能性もあります。このようなチェックを行い、日頃のトレーニングを見直してみればいかがでしょう？

< <質疑応答> >



後半の時間は、質疑応答の時間をとり、参加者の皆さんが日頃感じておられることについてお聞きしました。試合中に緊張した選手に対してどのようにしたらいいかという質問が

出ました。緊張を解く方法はいろいろありますが、よく使われているのは『呼吸法』です。しかし、緊張した場面だけ行うのではなかなか効果がありません。例えば、毎朝起きてすぐに深呼吸をして、『今日も頑張るぞ!』というような気分を作る練習をしておくといいと思います。また、自分の自然な呼吸を感じることでその効果は上がります。無意識でも行っている呼吸を意識することは難しいので、リラックスしておこなうように心がけましょう。しかし、緊張するということは悪いことではありません。何かストレスを感じながら、戦っている状態

なのです。何にストレス・恐怖を感じているのか(負ける、監督に怒られる、両親の期待に答えられない、etc...)ストレス

に感じている部分に対してアプローチしてあげるのも一つの方法だと思います。チーム内でリラックスした状態が、周囲とのコミュニケーションを生み、それがモチベーションになります。仲間意識を大事にしたり、時にはレクリエーションや食事会などを企画して行うことも、試合で緊張しないことに繋がるといえます。

参加者: 高校バスケットボール指導者3名、中学野球指導者1名、理学療法士12名、地域運動指導者2名、
トレーナー1名、一般参加者1名、学生2名 合計22名

次回の開催予定

次の開催予定は、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 8 月 4 日 「肩のコンディショニング」