

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、『肩のコンディショニング4』というテーマで開催しました。前半は、現場で実際に行っている肩のコンディショニングチェック、先日の高校野球医科学サポートでのチェックも踏まえて参加者の皆さんに体験していただきました。後半は、肩関節の「柔らかさ」と「ゆるさ」の相互性から、基本動作と技術の習得についてお話ししました。

前回の主な内容

< 肩関節のコンディショニングチェック >

肩のコンディショニングチェックはいろいろな方法がありますが、今回はBright Bodyで行っている肩関節柔軟性簡易チェックと、先日行われた高校野球近畿大会での医科学サポートの中で行われた可動域チェック、筋力チェックを参加者の皆さんに体験していただきました。肩関節は非常に可動範囲が広く、不安定な関節と言えます。その為、肩関節周辺の筋や関節の硬さ、動きなどにも注目する必要があります。例えば、柔軟性のチェックではバンザイをしたときに、しっかり胸が張れているかどうか、肩甲骨の位置、動きに違いがないかなどに注目してチェックします。特に肩甲骨の位置、動きの違いからは多くのことが分かります。肩甲骨は肩関節を外転させていく動きと連動して2:1の割合で上方に回旋します。これを肩甲骨上腕リズムといいます。肩甲骨の動き出しは肩関節外転30°付近とされていますが、肩甲骨の動きだしが遅ければ菱形筋の硬さ、あるいは肩甲骨の上方回旋に関わる筋に問題があります。逆に動き出しが早ければ肩甲骨の上方回旋に関わる筋の硬さ、菱形筋、前鋸筋の筋力に問題があります。また、肩関節を動かすには多くの筋が関係するため、それぞれの動きや筋ごとにチェックの方法をかえ、独立させてから行います。肩のコンディショニング、トレーニングを行う際にはまずチェックをし、どこに問題があるかを明確にしてから行うと効率が良く、その後の変化を感じやすいというメリットもあります。



< 基本動作から技術の習得へ >

よく、「肩が柔らかい」あるいは「肩がゆるい」といった表現をしますが、実際にはどのような違いがあるのでしょうか？肩が柔らかいということは良いことで、肩がゆるいと聞くと、ケガをしやすいというイメージを持たれるかもしれませんが、どちらも関節の可動範囲が大きいということですが、その人の持つ筋力や体の動きとのバランスがとれているかということがポイントです。投球動作で考えると、トッププロ選手の肩は非常に興味深い動きをします。スーパースローVTRで投球の一部始終を見ると、肩関節外旋から内旋してボールをリリースしたあと、フォロースルーでも内旋と外旋を交互に繰り返しながら投球動作を終えます。つまり肩がゆるくてもこのような良い動きができていけばいいのではないかと思います。



そしてこのような良い動きは基本動作の獲得が必要です。参加者の皆さんには、肩の基本動作に関するチェックをおこなっていただきました。真っ直ぐ立った状態で、両手の薬指が真下に向かって伸びているか、前にならえをしたときに薬指が地面と平行になっているか、また、手のひらはどこを向いているか(手のひらが下を向いていれば、腕を下ろす方向に優位な肩、上を向いていれば腕を上へ上げるのに優位な肩)などのチェックを行いました。投球動作は上から下に下ろす動作です。では腕を下ろすためにはどうしたらいいかというように更に動きを細分化して良い動きを作っていく、結果このような取り組みが技術習得、傷害予防に繋がると考えられます。

参加者：中学野球指導者1名、中学サッカー指導者1名、理学療法士6名、地域運動指導者2名、トレーナー2名 合計12名

懇親会お申し込み書

懇親会に参加申し込みます。

御芳名		所属	学校(会社名)	クラブ名
御連絡先				
参加人数	名 (同伴の方のお名前)			

メール(info@bb1992.com)又はFAX(0774-24-3644)にて12月1日月曜日迄にご返送下さい。