<スポーツネットミーティング>

今回は体幹についての考え方と使い方、動き作りについて、実技を中心に取り組みながら勉強しました。

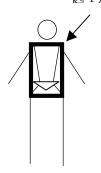
体幹部

## <<体幹の使い方>>

図1)

体幹は腹筋・背筋の中心部、そして腕と脚の四肢の付け根である肩甲骨と股関節を含めた部分を言います(図1)。ブライトボディでは、人の成長に沿って体幹の動き作りも行っています。呼吸法、発声法、正しい動き作り、固定力、スピードパワー、パフォーマンスという順序でトレーニングを進めています。

最初に動き作りとして、腹筋はスロー腹筋、背筋はペアでバンザイ背筋を行いました。脊柱の動きや足先から指先までの体のつながりを確認しました。また、椅子に座って股割り姿勢や四つん這いの姿勢で股関節から腰椎、胸椎、肩甲骨の体操で動き作りを行いました。体幹を作る際に股関節のつまりや内転筋に硬さがあることで腰が入らない、入りづらいということもあります。その場合はまずコンディショニングにて股関節の状態を改善していく必要があります。床に寝た状態からの一般的な腹筋だけではなく、椅子に座って股割り姿勢で腹筋も実施しまし



た。上体を捻る動きが出て来ない人は、柔軟性の硬さもありますが、その体の使い方が分からないということもよくあります。よって、体幹の動きをだす為にペアになって補助をしてあげることで使う感覚やコツを分からせていくことも体幹の使い方の習得には有効な方法です。

## <<体のつながり・動きやすさ>>



後半は基本動作における解剖学とし前屈を実施して、自分の状態を感じてみました。 前屈をした時にどこが引っ張られているか確認すると、膝裏・ハムストリングスの真ん 中辺り・お尻の付け根・ふくらはぎなど人によって様々です。そのつっぱり感が実際の 体の動きに繋がっています。前屈で下腿がつっぱりや痛みがでる人は腰が硬いことが多 いです。次に、膝を軽く曲げた状態で前屈するとどこが伸びるかチェックしました。す ると、痛みが上の方へ上がってくるのを感じます。それはより中心にひっぱられること は求心する作用なので動きの軸が出来やすくなります。逆に痛みや張り感がふくらはぎ に感じるということは、疲労が溜った時にふくらはぎが緊張して捻挫しやすくなったり、

失敗が起こりやすくなったりします。このような筋反射は体が思い通りに動かない要因となります。

筋肉は1つ1つで活動しますが、筋膜の関係で連結列車のように繋がっていると言われています。このつながりが強いとつっぱり感も出やすく、伸ばしても柔らかくなりません。その為にストレッチが嫌いになる選手もみられます。基本的には静的ストレッチの実施は問題ありませんが、体操の方がストレッチの効果も含んでおり気持ちよく体を動かしながら血行がよくなって柔らかくなることから有効であると考えます。よくストレッチで力を入れて可動域の改善を行いますが、可動域が広がったからと言って、動きがよくなるということは比例しません。よって、体を動かしながら動きやすさをだしていく事がポイントとなります。

一昔前はがむしゃらにウェイトにて筋力アップをすることでパフォーマンスを向上させていましたが、力任せというよりも動きによって結果をだしていく傾向になりつつあります。よって、体のどの筋肉を緩めてどこを締めたらよいのかを見極めていくことが必要です。ある右投げのピッチャーが左腰に痛みがあり、マッサージで筋肉を緩ませ痛みを軽減させたところピッチングが悪くなったということがあります。この場合、張り感を取るのではなくて、サイドポイントのつながりを腹筋などの基本動作にて作ることで改善されます。

実際に腹筋を行う際には、まず呼吸法にて腹筋と背筋をゆるめます。腹筋の動きも同様に"頑張って"行うのではなくて"集中"して行うことがポイントです。腹筋を鍛えているつもりが背筋を有意に使って腹筋がまったく使われていないということもよくあります。基本動作獲得に時間をかけ、きちんと強化していくことが重要です。実際のパフォーマンスの動きに近い基本動作を鍛え、近い動きの体操を多く行って下さい。

参加者:大学野球指導者1名、中学野球部指導者2名、バスケットボール指導者1名、理学療法士8名、地域運動指導者1名

鍼灸師1名、整形外科医1名、トレーナー2名

合

計 17 名

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。

平成21年11月2日 「体幹の使い方4」

Bright Body