ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>
今回はブライトボディで実施している体力測定を踏まえて、体幹に関係のある柔軟チェック項目の改善コンディショニングを行いながら、背筋をテーマに行いました。

― 前 回 の 主 な 内 容 ―

＜＜柔軟性と体幹＞＞

ブライトボディでは毎年多くの中高生のクラブやアスリートに体力測定を行っています。その測定を分析し、分析データを基にトレーニングやコンディショニングの改善に役立てています。体力測定の目的の１つはケガの予防です。ケガの原因となる悪い動きに対してコンディショニングやトレーニングから見直していきます。今回は柔軟性の見直しをしました。今回は柔軟チェックのうち、前屈、上体反らし、腰ねじりのチェックをして、それぞれの改善コンディショニングを行いました。このチェックは実際のスポーツ現場において選手同士で測定できるので簡易に実施することが出来ます。評価は５段階で、３が基本レベル：スポーツを行う上で最低限必要な柔軟性と設定しています。前屈では、ハムストリングの硬さだけではなくて腰椎の動きチェックをします。評価３は“グーで床に届く“です。上体反らしでは腰椎が”４５°反れる“と評価３です。骨盤が床から離れないように実施していきます。上体反らしは手で押して可動域のチェックと、ペアに足を押さえてもらい背筋力のチェックの 2 種類実施しました。腰ねじりチェックでは、“つま先がつかめる”と評価３となります。腰ねじりのチェックの際に主に硬さが見られるのが股関節外旋の硬さ、体側の硬さ、肩回りの硬さの３つです。参加者の方々に各柔軟チェック項目を測定後、改善コンディショニングを行って状態の変化を感じて頂きました。

＜＜背筋の使い方＞＞

柔軟チェックにてコンディショニングを改善した後背筋を行いました。今回は、参加者の方々にペアになって頂きバンザイ背筋を行いました。背筋といっても、もも、お尻、腰、背中、肩、そして腕につながって手までしっかりと挙がる状態で実施することが必要です。つながりが悪いと回数をこなしていくうちに手が開いたり、挙がらなくなります。また、あごが上がる人は胸椎の動きが悪いということが言えます。その後、足の向きを内股／外股にして股関節のポジションを変えることで背筋の力の入れ方を確認してみました。また、片足での股関節内外旋での上体の上がりやすさを感じてもらいました。

つながりの改善としてハムストリングスを効かせる為に、まずはレッグカール（膝関節屈曲）の動きで力が入っているかを確認しました。その際お尻が上がる人は内側に力が入らず、外側ばかり使ってしまう傾向があります。改善方法としてブリッジ背筋を実施しました。ブリッジ背筋では、ハムストリングに効かすだけでなくお尻を締めることでお尻まで効かせます。実施にブリッジ背筋を実施した時に大腿四頭筋が硬くなる時はやり方を見直す必要があります。また、ブリッジ背筋も股関節のポジションを変え行い、さらにバンザイを加えて上半身へのつながりを感じながらも実施しました。

次に、丸め反らしに片足膝屈曲／伸展動作を加えて背筋を効かせるトレーニングを実施しました。背中を反らして脚を伸ばします。（写真右）この時背筋が効いているとペアに足を押されて抵抗をかけられても押し返すことが出来ます。また、これに手の曲げ伸ばしを加え、上半身までつなげた動き作りを実施しました。

このように、背筋トレーニングを行う際にまずはコンディショニングを整える事が必要です。そして、背筋は腰背部のみの動きだけではなくて、下半身から上半身のつながりが悪いとスムーズに使う事が出来ません。チームや個人の状態を観察、把握し、その選手やチームに合ったものから開始して、段階を踏んで実施していくようにして下さい。

参加者：大学野球指導者１名、中学野球部指導者1名、理学療法士4名、地域運動指導者4名、学生3名、鍼灸師１名、トレーナー2名　　合計16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。

平成２１年１２月７日　「懇親会」