ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは、実際の現場における取り組みについて実技を行ないながら紹介しました。

―前回の主な内容―

＜女子プロ野球の取り組み＞

４月２３日から女子プロ野球が開幕しました。京都と兵庫の両チームトレーナーとしてサポートするスタッフよりその経緯と取り組みについてお話ししました。前例がないのでまず、体力測定やケガの状況をチェックして全てのデータを出してから、ウォームアップから開始しました。シーズン全４０試合を各チーム１５名で戦うということで、それがいかに厳しくその中でケガをさせないということが必要となります。よって、トレーナーだけではく、監督、コーチ、マネージャーで選手達をサポートしていくということをそれぞれが役割をしていかなければいけません。

実際の現場ではコンディショニングを知らない選手が多く、またメディアからも取り上げられていることから緊張やストレスがかかって、野球以外からのストレスによって腰が硬くなったりしている選手が多く、野球をする状態ではないという選手も多くみられました。だんだんと自分達のコンディショニングに対しての意識が根付いてきました。

４月から選手達は夜に柔道整復師の資格を取得する為に専門学校に通うシステムになっており、生活環境に慣れるのに時間もかかるしプロといえども問題点が沢山あります。その中で一番大事な事は、選手自身が自分達で自立をして強くなるということだと思います。ゼロからのスタートで 3 ヶ月経ち、選手達の意識が強くなり当初よりもケガの状態を訴える選手が減ってきています。課題はありますが今後もコンディションを整えてよい選手作りが出来るように今後も取り組んでいきたいと思います。

また、会場にて実際に現場で実施している肩のチェックを紹介し参加者の方々に実技で体感してもらいました。立位と正座位での肩の動きをチェックで、正座をする（股関節に乗る）と動きが改善するということは立位になった時に硬さがある選手は立位時で股関節に乗れていないので股関節のコンディショニングを実施しました。

＜質疑応答＞

Q：ボディ（身体）とメンタル（心）の関係についてコンディションを整えることでボディを調整することができるのかなと思うのですが、野球の試合で 1 イニング 7 点取られました。連鎖反応で守備にでたのですがどう立て直せますか？

A：自分の思っているプレー（イメージしたこと）がイメージ通りになるというのがメンタルトレーニングです。よってメンタルはイメージ＝イメージですがボディはイメージ＝イメージにはならずボディ＝現実と言えます。競技上で問題があれば問題を細分化し心技体に分けて考えさせています。今回は自分たちの練習をしてきた力を試合で発揮できない原因を考える事が出来ます。メンタルで考えると、よく何かに負けだすと今日はついてないなどと発したりします。このようなマイナスの言葉を発するのは悪いパターンです。よって、練習で良いパターンを作っておくことが必要です。負けたくないという気持ちもまけるというマイナスからのスタートになるので、自分たちの力を出せば勝てるなどプラスのイメージにします。また、負け続けたり失敗が続いたりするとマイナスイメージを強化するトレーニングになりがちです。練習で同じミスによってみんなでマイナスを強化してしまうこともあります。試合でよいことをしても経験がない場合が多いことから１つのミスで崩れない為にも練習で積み上げておくことが必要です。指導者として、自分たちが力を出すために何ができるか選手達に指導していくことが大切なのではないでしょうか。また、コミュニケーションテクニックを利用してよいムードを作れることがよいでしょう。

参加者：高校野球部指導者 1 名、理学療法士 4 名、地域運動指導者 8 名、鍼灸師 1 名、柔道整復士 1 名、トレーナー2 名、専門学生 1 名、看護士 1 名　　合計 19 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２２年７月６日　「スポーツ現場におけるコンディショニング６」