ミーティングリポート

今回は、NBA ミネソタティンバーウルブズでスポーツパフォーマンスディレクターをされている佐藤晃一氏に「反射性スタビリティートレーニング」というテーマで講演をして頂きました。

― 主　な 内　容 ―

＜反射的コアスタビリティトレーニング＞

体の関節には、相対的柔軟性と相対的剛性があり、動いてほしい関節と固定をしたい関節に分かれてきます。特に、胸椎や股関節は動き、腰椎は固定していくのが理想です。筋肉は、正しい位置で、良いテンションがかかることで良い動きになります。姿勢が崩れることで、筋の起始停止の相対的位置が変化し、通常の筋機能が出来ないことで代償が生まれてきます。

筋肉には様々な役割があります。また、ひとつの筋肉が動作や支持、動きの制御など違う役割をします。その中で、支持筋群は、強さでなく早さ(反射)が重要であり、適当な筋が適当な関節を適当な時に動かすことが大切です。

そのような反射性スタビリティの回復には、ジョイントセントレーションの確立(ニュートラルジョイント)が必要です。ジョイントセントレーションには、シリンダー・呼吸、姿勢・関節位置、接地感などがあります。関節が正しい位置にあると正しい筋活動が促されます。関節の位置は、ニュートラルが基本になります。シリンダー・呼吸には、肋骨弓が下がり横隔膜のドームを作る事が重要です。横隔膜がドーム状になることで、腹腔内圧の制御がうまれます。しかし、接地面をしっかり作りアライメントを整えないと、近位の筋肉の力が出にくくなります。よって、このような部分をきちんと作ってからトレーニングを進めていきます。

スクワットでは膝、股関節の伸展・屈曲のタイミングが大切になります。膝が先に屈曲していくと、上手くジャンプなどの動作は出来ません。また、ウィンク(骨盤の後傾と腰椎の屈曲)にも気をつけなければいけません。腰椎が屈曲することで腰椎へものすごい負荷がかかりますので、スクワットやデットリフトの際には、腰椎をニュートラルポジションにして、股関節が動くようにトレーニングしていきます。膝が前に出るような場合は、踵重心を意識させることで改善できる場合があります。立ち上がる際に、地面を広げるようにする足裏の接地感も大切です。

オブリークトレーニングは、赤ちゃんが寝返りからハイハイへ移行する際の成長段階を基にしたトレーニングです。関節の位置を正しくしておくことで、負荷に対して強くなります。体が正しい位置を認識することで、正しい筋機能が使えるようになります。体は繋がっており、どこがどのように影響するのかは、まだまだわからない部分も多くあります。その中でも、呼吸・体幹部分がきちんと働くことがなければ、他の部分を改善することはできないと思います。

＜参加者からの質問＞

Q:スクワットやデッドリフトでウィンクが出る選手に対して、どのように改善させていますか？

A:ウィンクが起きる選手に、腰椎の部分の皮膚をつまんだままスクワットなどをさせます。ウィンクが起きるということは腰椎が後傾するので、皮膚が伸びてつまむことができなくなります。他には、ケーブルなどでアクティブに上から重りをひっぱりながらスクワットを行うことで、体幹に力が入りやすくなり、ウィンクを防げます。股関節の構造上、難しい場合もあったりします。そのような場合には、沈み込む幅を浅くするなどで対応をしています。

参加者：理学療法士１０名、治療家３名、トレーナー７名、学生６名、　合計２６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26年10月6日　「治療家の観点から動き作りをアプローチする」