ミーティングリポート

3月に行いましたスポーツネットミーティングでは、『コンディショニングの重要性』というテーマでお話をし、後半はトレーニングを実際に行いました。

＜コンディショニングとは＞

コンディショニングとは、スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために競技パフォーマンスに関連するあらゆるすべての要素を準備し整えることです。コンディションには、身体だけではなく気分や環境（天気、グラウンド、etc）なども当てはまります。様々なコンディションの中で、自分自身でコントロール出来るのは自分の身体のみであることから、自分の身体の状態に気づき、コンディショニングをする（整える）ことが重要になります。

コンディショニングの目的
①怪我の予防
②柔軟性の確保
③疲労回復
④呼吸法のトレーニング
⑤身体のセンサー力の向上
⑥基礎体力向上の土台作り

＜コンディショニングの目的＞

コンディショニングの目的として主に、①怪我の予防、②柔軟性の確保、③疲労回復、④呼吸法のトレーニング、⑤身体のセンサー力の向上、⑥基礎体力向上の土台作り、が挙げられます（左枠内記載）。

目標達成を目指す人にとって、怪我が回り道となります。怪我を予防することで学生スポーツなど限られた期間の中での目標達成がより可能となるでしょう。柔軟性の確保は、プレーの幅を広げ、しなやかな動きの獲得に繋がります。疲労回復は、次への準備として疲労を除去し回復することで、怪我の予防や良い練習に繋がります。呼吸は、運動と切り離せないものであり、動作と呼吸を合わせることがコンディショニングのコツです。身体のセンサー力が向上は、日々、同じコンディショニングを行うことで、身体の変化に気づき自己管理能力・自己解決能力の向上へ繋がります。基礎体力向上の土台作りは、特に成長期の選手は変化する身体へ対応していくことが必要です。このようにコンディショニングに取り組むことで、身体の能力や受け皿を伸ばし、パフォーマンスの向上へ繋がっていきます。

＜実際にトレーニングをしてみよう！＞

後半は、自重でのトレーニングや動き作りを実際に参加者の皆さんで行いました。

① まずは体幹の繋がりや使い方のトレーニングです。仰向けに寝転び両膝を抱え込みます。この姿勢のまま左右にコロンと転がり元の位置にもどります。また、膝を抱えた姿勢でなく、膝・股関節90度、腕は天井へ伸ばした状態で体を捻らずに左右に揺らします。

② 次は肩甲骨のトレーニングです。うつ伏せになり胸の前で親指と人差し指で三角形を作り、中指の延長上に肘を置きます。肘をついたまま上体反らしをして肩甲骨で上体を押し上げてみましょう。肩甲骨のポジションを作ります。肩甲骨が背中から離れこぼこしていませんか？肩甲骨のポジションが良く支えられる方は、肩甲骨が背中に収まった状態となり平らになります。

今回のように、実際に自分自身で体験することで、新な発見や指導の際のポイントなども見つかります。参加者の方も体を動かすことで、動きのポイントや、そこから実際の競技への繋がり、指導ポイントなどの発見もあり、有意義な時間となりました。

参加者：高校野球指導者１名、理学療法士８名、学生３名、　　合計１２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27年5月11日 「現場におけるトレーニングの実際」