ミーティングリポート

6月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、『現場でのトレーニングを考える』というテーマで代表チームでのトレーナーとしての活動の紹介と、後半は実際に行っているトレーニングを紹介、実際に身体を動かしていきました。

＜バレーボール選手（女子）の強化育成について＞

日本バレーボール協会が指針を出し、2020年の東京オリンピックに向けて強化をしています。トレーニング・メディカル部門では基本的にはユースからシニアまでトレーニングプログラムに一貫性を持つようにし、トレーナーについても連携をとり活動をしています。

目的としては、選手自身が自分の体を知り、話すことができる、トレーニングだけではなく日常生活や食事を含めたセルフコントロールやセルフケアが非常に重要であると考えています。

シニアチームの取り組みに関して、体格の面では海外のチームに身長差などかなわない部分があるので、体格差をカバーする為に日本人の特性を活かしながら筋力アップをすることが必要です。また、複数のポジションができる選手を育成することも取り組まれています。

シニア女子チームではサーブレシーブ、サーブ、ディグ（スパイクレシーブ）、ミスの少なさで世界一を目指しており、ジュニア年代でも強化に取り組んでいます。試合中はアナリストがデータを常に分析し、結果を数値として残しています。

ジュニア女子チームの取り組みは、柔軟性の獲得や筋力の強化などバランスの良い体作りをしており、特に股関節の柔軟性の向上を目指しています。体幹の強化ということで人が生まれてから立ち上がるまでの成長過程を元にトレーニングを実施しています。こういったトレーニングはウォーミングアップに含むなどして日々行えるようにしています。また所属チームとの連携をもって、ジュニア年代からシニアチームに多くの選手が輩出できるように年間、長期計画で進めいていきたいとも考えています。

＜トレーニング紹介＞

チームの目標でもあるレシーブ力向上の為、どういったトレーニングをするかということから動きを見て考えることが重要です。今回は下半身と背筋をつなぐ為のトレーニングを参加者の皆さんと行いました。

①立位ねじりタッチ：
パートナーと背中合わせになり、1m ほど離れて立ちます。同じ方向に体をねじり手と手を元気よくタッチします。上体がぐらついたり、つま先が開いたり、足裏が地面から浮かないしないようにします。同様にお互い逆方向に体をねじりタッチします。

②立位上下タッチ：
肩幅より少し広めに歩幅を取り、パートナーと背中合わせに立ちます。股の下と頭の上とでタッチをします。しっかりと体を動かしタッチをする手を見るようにします。

③膝立ち反らし：
膝をついて立ち、体を精一杯反らせてパートナーにタッチをします。おへそを前に突き出すようにして体を反り、戻すときもおへそを突き出すようにして腰から戻ります。

④股割り左右ねじり：
肩幅2倍ほど足を開いて立ちます。体の面を正面に向けたまま左へ体重移動をし、上体を左へねじります。同様に右方向へも行います。

①、②のトレーニングで股関節内旋に硬さや動きにくさがあれば、まず股関節内旋の柔軟チェックとコンディショニングをしてから行います。③、④のトレーニングをして腰が反れない選手、正座をして後ろに寝転び頭が床につかない選手などは基礎体力の改善から行います。

参加者：指導者１名、理学療法士８名、トレーナー１名、学生６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27年8月10日 「現場でのトレーニングの実際」