ミーティングリポート

9月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、女子バスケットボール日本代表スタッフとしてユニバーシアードに帯同したスタッフから帯同報告を行い、後半は現場で行っているトレーニングを参加者の皆様と一緒に行いました。

＜ユニバーシアード帯同報告＞

“ユニバーシアード”とは、国際大学スポーツ連盟が主催する学生を対象にした国際総合競技大会で、2年ごとに開催されています。今年は、7月2日～7月14日の期間で韓国の光州で行われました。女子バスケットボール日本代表チームにマネージャーとして帯同し、スケジューリング、会計、試合後のスコアを担当しました。スタッフ6名、選手12名の計18名のチームです。また、英語が出来るので通訳としてもパイプ役になりました。

4チームがグループリーグで戦い、上位2チームが決勝トーナメントへ進出できるシステムです。日本は、グループリーグをスウェーデン、ロシア、メキシコと対戦し、結果2勝1敗のグループ2位という成績で、チーム目標としていた20年ぶりの決勝トーナメント進出（ベスト8）を決めました。

ユニバーシアード光州大会
日本代表　メダル獲得数
金　25個
銀　25個
銅　35個

決勝トーナメントの初戦はオーストラリアと対戦しました。もともと持っている力で見ればオーストラリアの方が格上でしたが、現地入りしてから行ったオーストラリアとの練習試合で選手達は手ごたえを掴んでいたこともあり、見事オーストラリアに勝つことができました。準決勝でアメリカと対戦し、再延長の末に敗れました。その後、3位決定戦でロシアに敗れ、最終4位という結果に終わりました。

今回ユニバーシアードにマネージャーの立場として関わりましたが、トレーナー目線で選手を見ると、選手が自己管理をする点が目につきました。まず自分で何ができて何が出来ないのかを把握し、出来ないこと、また分からないことはトレーナーに聞くというような流れが出来ていました。こちらは所属チームから選手を預かっている立場であり、2週間という長丁場で怪我をさせないように気を付けるだけでなく、体力維持についても重点を置き、出場時間によっては試合後にトレーニングをする選手もいました。また、年上の選手が、下の年代の選手の見本になるような行動を意識していたこともあり、チームの雰囲気はすごく良いものでした。

＜トレーニング紹介＞

“アクティブ化”ということをキーワードにトレーニングを考えてみようと思います。アクティブ化とは、より機能的な動きと捉えます。日本では、昔から立ち居振る舞いがあり、それ自体の動作が良い体操になります。また種目によっては、スポーツを辞めたら出来なくなり、スポーツをしてない人の方が出来ることなどもあります。専門性が強くなり、より勉強をしていくがゆえに見失っている部分もあるのかもしれません。

今回は生き物の進化として魚類から両生類という過程をトレーニングに当てはめてやってみましょう。今回実践したメニューのいくつかをご紹介します。

Ⅰ．魚の体操:

背骨を上手く動かせないと魚は泳ぐことが出来ません。その背骨の動きを出す方法です。仰向けに寝てバンザイをします。そのまま体を左右に揺らしてみましょう。魚が泳ぐように体を上手く揺らせますか？

Ⅱ．寝返りの体操①:

膝を抱えて左右に転がり、もとの位置に戻れますか？膝の抱え方を変えれば強度も変えることが出来ます。①膝を抱えて肘を持つ、②膝を抱える、③膝に手を当てる、④足を肩幅に開く、というように抱え方を変えます。始めの方が高強度、足幅を広げれば強度が下がります。

Ⅲ．寝返りの体操②:

手を上げて、膝と股関節は90度で左右に揺られても自分の力で戻ってくることが出来ますか？この時に骨盤と肩のラインで捻れが起きないように注意しましょう。セラバンドやバランスボールを使ってトレーニングをすることで、より腹部の刺激を感じることができます。

今回紹介したトレーニングや体操は、弊社HPに動画を載せていますので、ぜひそちらもご覧ください。（http://www.bb1992.com/tra_life/index.html）

参加者：理学療法士１０名、トレーナー１名　　合計１１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11月2日　「現場でのトレーニングの実際」