ミーティングリポート

今回は、「現場でのトレーニングの実際」というテーマで、背筋のトレーニング方法についてお話し、参加者の皆様と一緒に体を動かしました。

―　主　な 内　容　―

＜背筋の柔軟性チェックと改善コンディショニング＞

今回は「背筋のトレーニング」を紹介していきました。背筋は姿勢の維持にも大事なものです。背筋トレーニングの情報は色々ありますが、今回は柔軟性からのアプローチをしていきました。

●上体反らし:

手を胸の横について、骨盤が動かずにどこまで上体を反らすことが出来るかというチェックです。これで、腰椎の動きを確認して評価をします。目安として、腰が45度反れるかどうかです。次に、上体そらしをする際に、胸が張れるかのチェックを行いました。肩甲骨のポジションが正しい位置に収まり上体反らしが出来るかのチェックです。肩甲骨のポジションが正しい位置に収まる場合は、問題なく上体反らしが出来ると思います。肩甲骨を引けないと、上体が上がりづらい場合があります。

上体反らしに対しての改善コンディショニングを行いました。

① 膝倒し:仰向けに寝て、膝を立てます。肩が浮かない位置まで膝を揃えたまま横に倒していきます。これを左右に繰り返します。ポイントとして、膝を倒していくと途中で足が止まる位置(これ以上膝を倒すと腰が反る位置のこと)で足を止めて深呼吸を繰り返し行います。足の重みで足が自然と倒れてきます。これは腰が柔らかい人には感じにくい部分ですが、動きに注目して行います。

② 膝回し:うつ伏せになり首を左右向きやすい方向に向けます。膝を90度曲げて、首と同じ方向に回していきます。この時に、踵で円を描くように回していきます。まずはスムーズに動く範囲で円を描くようにしましょう。上手くまわせない場合は、ペアで腰に手を当ててもらい、腰から同調するようにすると動きやすさが出てきます。

③ 丸め反らし:四つん這いになり背骨を丸める動きと反る動きを繰り返します。この時に腰椎が丸められない人や、反る際は腰椎の上部だけにストレスがかかるような人が多く見られます。丸め反らしでは、動きを出すようにしていきます。丸めた時に下腹部を腹筋で押し上げられるかが大切になります。分かりにくい場合は、ペアに腰に手を当ててもらい、そこを押し返すようにすると意識しやすくなります。繰り返しながら動きが出てくるようにしていきます。

＜背筋チェック＞

ペアで足を押さえて背筋をチェックしました。この時にどこまで上がるかと、体の使い方としてはハムストリングスと臀部に力が入っているかが重要です。ハムストリングスや臀部に力が入っていないと背中だけの動きになるので、背筋のトレーニングをやればやるだけ背中が硬くなりやすくなります。理想は、足を支点にしてハムストリングス・臀部と力が入り、全身の繋がりで体を上げてこられることです。また、トレーニングとしては足の向きを、真っすぐに揃える・内股・外股と変えていきます。どのポジションでも同じように出来ることが理想です。

参加者：ドクター１名、指導者１名、理学療法士８名、治療家２名、学生４名　　合計１６名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次　回　の　開　催　予　定

次回の開催は、2016年1月10日(日)・11日(月・祝)にスポーツネットミーティング2016を立命館大学朱雀キャンパス(1F 視聴覚室、5F 大ホール)にて開催します。参加希望される方はメール(info@bb1992.com)または TEL(0774-24-3644)にてご連絡頂きますようよろしくお願い致します。

＜＜懇親会申込書＞＞

懇親会に参加申し込みます。

氏名		所属	
連絡先		参加人数	

メール(info@bb1992.com)又は FAX(0774－24－3644)にて11月30日(月)迄にご返送下さい。