ミーティングリポート

4月に開催し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ということをテーマに柔軟性チェックやコンディショニングを行い、実際に身体を動かしていきました。

＜コンディショニングとは＞

コンディショニングは、自分の目標に向けて実際に自分の身体の状態を整える為に必要なものです。その目標を達成するためには、怪我の予防やパフォーマンス向上が含まれます。

コンディショニングの第一歩は、自分について知ることです。例えば、自分の体を自転車に例えるとどのような自転車になるでしょうか。三輪車、ママチャリ、マウンテンバイク、ロードバイクなど様々な種類があります。またパンクしたり、錆びたりしているものもあります。パンクしていると、目標の場所にたどり着くことは出来ません。身体で言うと、パンクは怪我をしている状態です。パンクはしていなくても、空気が入っていないのに無理に進んでいくと自転車が壊れてしまいます。この状態もまた怪我に繋がります。

コンディショニングをして身体の状態を確認する（メンテナンス）、体の強化を進める（バージョンアップ）ことで傷害予防からパフォーマンスアップに繋げていきます。パフォーマンスの話をする際に、パフォーマンスピラミッドがよく言われます。3段階で分けると、上の段が戦略・戦術、真ん中の段に技術、下の段に体力となり、体力の中でも一番下の位置に基礎体力がきます。パフォーマンスピラミッドの土台となる基礎体力が深く広がることで、その上に位置する技術や戦略の大きさにも影響してきます。そうすることで、ピラミッド全体が大きくなりパフォーマンスアップに繋がるということです。

＜フィジカルキャパシティチェック＞

Bright Body では、選手の身体の状態を確認する為に、フィジカルキャパシティチェックを実施しています。柔軟性、筋力、能力の項目に分け、5段階で評価をしています。このフィジカルキャパシティチェックから選手個人の身体の長所や短所を知り、コンディショニングへ繋げていきます。

コンディショニングでは、バランスを整えることを重要視しています。ギター等の弦楽器をイメージすると分かりやすいと思いますが、弦をきつく締めすぎても緩めすぎても良い音色は奏でられません。人間の身体も同じで、バランスの良い状態に整えることでパフォーマンスを発揮しやすくなります。

＜柔軟チェックと改善＞

実際に、柔軟チェックを行い、改善を行いました。選手達同士でチェックできる方法を紹介しました。実際に現場で選手に行ってもらっているチェック方法です。これも5段階で評価をつけます。自分達で定期的にチェックを行うことで、身体への気づきや変化を見つけることが出来ます。首から足首まで全部で13種目のチェックを行いました。ここでは前屈のチェックを紹介します。

<u>前屈のチェック方法</u>

気を付けをして立ち、膝を伸ばしたまま前屈をします。手がどこまで床に届くかを見て、評価をします。5段階評価は以下の通りです。

評価1：指先が地面届かない、評価2：指先が地面に届く、評価3：グーにして地面につく
評価4：手のひらが地面につく、評価5：指先を自分の方に向けて手の平が地面につく

みなさんの評価はいかがでしょうか。

前屈の柔軟性の改善をストレッチで改善するのではなく、トレーニングをして改善をしました。立位での前屈と長座での前屈を行い、違いがあるかを確認します。違いを確認後、膝を曲げて上体を起こす腹筋を10回ほど行い、再度、立位と座位の前屈を確認します。改善が見られた場合は、腹筋を機能的に使えるようになっているということです。腹筋を意識しながら前屈をするだけでも変化を感じることができます。トレーニングをして柔軟性を上げていくことが大事です。

参加者：理学療法士１１名、トレーナー２名、学生３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28年6月6日 「現場でのトレーニングの実際」