ミーティングリポート

5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。

＜柔軟チェックと改善＞

前回実施したような足をそろえた姿勢でのチェックも必要ですが、実際のプレーの動きでは足を揃えて行うことは多くないため、いろいろな身体のポジションで身体の連動を考えチェックを行うことが必要です。

今回は前屈を様々な姿勢でチェックをしました。

①つま先を開く（股関節外旋） ②踵を開く（股関節内旋） ③足を前後にずらす

それぞれの足のポジションによって身体に変化を感じるでしょうか。また、どの部分に硬さを感じますか。足のポジションが変わることで硬さの変化を感じる場合には、股関節やハムストリングスの機能に偏りがあると言えます。それぞれどこに硬さを感じるかということを、自転車に例えて表しました。

ハムストリングス（付け根）： ロードバイク
ハムストリングス（中央）： マウンテンバイク
膝裏 ： ママチャリ
ふくらはぎ・アキレス腱 ： 三輪車

皆さんの動きの中でこの前屈で硬さや張りを感じる部分を使っているということになります。コンディショニングやトレーニングをすることで、張りを感じる部分がハムストリングの付け根になるようにしていくことが良い状態と言えます。

次は、壁を使った前屈チェックを2種類行いました。①壁に向いて立ちつま先を壁につけ、左右に前屈をします。②壁に背を向け、踵を壁に着け左右に前屈します。それぞれ指先がどこまで届きますか。左右差が見られる方は、股関節のポジションを整えるためのコンディショニングを行うことが必要です。チェック後に、股関節のコンディショニングとトレーニングを行い、再チェック時には改善が見られている参加者の方が多かったです。

筋力チェックはヒップリフトでのチェックを行いました。仰向けに寝転がり膝を曲げ、お尻を上げたままま、片膝を伸ばします。そのときに足を上げた側の骨盤が落ちないかどうか確認します。力の入りにくさや筋力の弱さがあると、支えられず骨盤は落ちてきます。トレーニングで左右差を改善していきました。

＜トレーニング＞

① ヒップリフト
ハムストリングスを刺激します。両ハムストリングスとお尻に左右で同じように力が入るようにお尻を浮かします。また、片脚を伸ばしても行います。

② 内転プランク
横向きになり上側の脚を台に乗せ、上脚で身体を支えるようにお尻を浮かし頭から足までまっすぐの姿勢を作ります。姿勢が崩れないようにします。

③ ねじり腹筋
右膝を曲げて、右方向に上半身をねじりながら起き上がります。右膝がぶれないようにします。また、パートナーが膝の内側から負荷をかけても同様にできるようにします。逆側も同様に行います。

参加者：理学療法士７名、学生２名　　合計９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7月４日 「現場でのトレーニングの実際」