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、現場で行っている上半身のチェックとトレーニングをテーマに、様々なチェックとトレーニングを身体を動かしながら行いました。

＜上半身のチェック＞

○柔軟性チェック:

肩まわりの柔軟性のチェックとしてバンザイ、結帯のチェックを行いました。バンザイは両腕をできるだけ屈曲していった時に耳が見えるかどうか、結帯は第7頸椎から親指の先までが17㎝以内（手を使って計るとチョキ以内）かどうかということが基礎レベルになり、スポーツを行う上で必要なレベルになります。柔軟性に加えて、バンザイのチェックでは肘や指が伸びているかどうかもチェックし、主観と客観での差があるのかを確認しました。

○筋力チェック:

簡易にできるチェックとして腕立て伏せを実施しました。頭から踵まで一直性を保ったまま顎が床につくまで下げ、肘を伸ばしきるところまで上げることが出来るかチェックをしました。腕立て伏せをする際に、どこを使っているかが重要になりますが、大胸筋を使えるようにすることが重要です。目標回数はアスリートで40回以上、一般の方は30回以上です。自分の体重をコントロールできるかということに繋がります。姿勢を足で支えることが難しい方や女性の方は、手と膝で支えたり、うつ伏せから上体反らしを行うようにしたりします。

○肩甲骨チェック:

肩甲骨のポジショニングとしてウイング、サイドラインのチェックを実施しました。

・ウィングチェック:

肋骨に対して肩甲骨が浮いていないかどうかのチェックです。①顔の下に人指し指と親指で三角形を作ります。②薬指のラインに沿って腕を床に置き肘をつきます。③腕のポジションをキープし肘をついたまま腕立て伏せのポジションになります。肩甲骨が浮いたりしていないかどうか、左右差がないかどうか確認をしてみましょう。

・サイドラインチェック:

横向きに下の手を上にあげた状態で指先から踵まで真っすぐになるように寝転がります。まずは真っすぐの姿勢を作れるかをチェックし、その後肩甲骨のポジションをチェックします。肩甲骨を地面の方向に触り、肩甲骨が浮いていないかを確認をします。肩甲骨が浮く人は肩関節に問題があります。また、肩甲骨のポジションを取るために姿勢が丸くなる方は、胸椎のアライメントの修正が必要になります。

＜上半身のトレーニング＞

○上体反らし～バンザイ:

まず、上体を反らした姿勢を取り、胸を張ります。次に、腰を持ち上げてお尻を高い位置にしてバンザイのポジションを取り、肩と腰を入れます。1秒1カウントの同じペースで交互に繰り返し動きます。回数を重ねていくと、ペースが遅くなったり、姿勢が崩れたりしてきます。ペースに合わせようと姿勢を崩して行うのではなく、姿勢が取れるペースで行い動きを作ります。目標回数は、アスリートは100回以上、一般の方は20回以上できるようにしましょう。

○いろいろな腕回しトレーニング:

両腕まわし（前・後）、両腕クロスまわし（右前左後・右後左前）、片腕まわし（右前・後、左前・後）、クロールまわし、背泳ぎまわしと様々な腕まわしを実施しました。力まずに自然に腕をまわせるようにしましょう。肩や首に力みがあると疲れやすい状態になります。膝の曲げ伸ばしの運動を加えて、肩周りだけでなく全身を使ってみましょう。バランスよく全身を使って腕まわしをすることで姿勢づくりに繋がり、下半身から上半身への力の繋がりが生まれます。

参加者：理学療法士５名、トレーナー１名、学生４名　　合計１０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8月1日 「現場でのトレーニングの実際」