ミーティングリポート

7月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、「腰の入ったプレーをしよう」というテーマで、身体を動かしながら、様々なチェックとトレーニングを行いました。

＜腰が入ったプレーとは＞

様々なスポーツ現場で「腰が入る」、「腰が入らない」というキーワードを聞いたことがあると思います。実際、現場で指導をしていても、監督やコーチから「腰が入らないから入るようにして欲しい」という要望を受けることもあります。では、「腰が入った動き」とは実際にどういうことなのでしょうか？どんな時に腰が入るというのでしょうか？まずはそこを理解する必要があります。

腰が入るということは、重心がコントロールでき、力の繋がりが良い状態を示します。選手に動きを見せる時には、主観と客観で確認していくことが大切です。このギャップを埋めていかないと、なかなか動きは改善されません。トレーナーとして注意しないといけないのは、動きを見ることでそれが技術指導にならないようにということです。

＜腰の入り、力のつながりのチェック＞

実際に力の繋がりをチェックしてみました。

気をつけの姿勢から両手を合わせて腕を身体の前で上下に動かします。この時にパートナーは、手に抵抗をかけます。抵抗をかけられても腕を上下に動かすことが出来ますか？途中で力が弱くなったりしていませんか？また、頑張って動かそうとして姿勢が崩れたりしていませんか？このように、力が弱くなったり、姿勢が崩れたり、上下に動かすことが出来なくなったりなるということは、腰が入っておらず力の繋がりがない状態ということが言えます。

抵抗がかかっている指先にも注目してみましょう。指先まで力が伝わっていれば、抵抗をかけられても指先まで伸びたまま腕を動かしていけます。力の繋がりが悪いと指先が抵抗に負けたり、肘が曲がったりと様々な代償を伴って動きます。これが、実際のプレーの中にも表れている可能性があります。次に、姿勢を変化させてみましょう。両足に体重を乗せて立つ、片足に体重を乗せて立つ、足裏の荷重をつま先に乗せて立つ・踵に乗せて立つ、内側に乗せて立つ、外側に乗せて立つというように様々な姿勢で行うことで、より力の繋がりや動きが見えてきます。

各競技で姿勢は変わってきますので、各競技での姿勢でも同じようにチェックをしてみます。野球であれば守備でゴロ捕球をする姿勢やバットスイングをする姿勢、バスケットボールであればディフェンスの姿勢やパスをする姿勢、バレーボールであればレシーブをする姿勢、ラグビーであればスクラムを組む姿勢やパスを出す時の姿勢などを取ってチェックしてみましょう。力の繋がりを感じることができなければ、コンディショニングやトレーニングを行い、腰が入る動きを作っていき改善することが必要です。

＜トレーニング紹介＞

腰が入った動きを作る為のトレーニングを行いましたので、紹介します。

○ねじり腹筋：

仰向けに寝転がり膝を曲げます。バンザイをして右手で左手首を握り、右方向（握った手の方向）に上体をねじりながら起き上がります。目線は前を向いたまま起き上がりましょう。内転筋と腹筋の繋がりが大切なので、膝の間にボールを挟んで行うと更に効果的です。ねじり腹筋で起き上がってきた時に膝の位置が変わることがあります。これは、腰を逃がしている状態なので、パートナーが膝の位置が変わらないように膝を押さえながらやってみましょう。先ほどと比べて動きにくくなる感覚があるかもしれませんが、体幹としては本来の動きに近づいています。この状態を普段から作りトレーニングをすることで、腰が入った動きを作ることが出来ます。

他にも股割りやヒップリフトで下肢のトレーニングや腰・股関節の柔軟性を向上することで腰の入った動き作りを目指していきます。

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9月5日　「現場でのトレーニングの実際」