ミーティングリポート

２月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、現場で行っているコンディショニングとして、11月に実施した内容に引き続き、身体の歪みチェックと改善の為のトレーニングを紹介しました。

＜歪みチェック＞

身体の状態・姿勢をチェックします。前回チェックした立ち姿勢に加えて、今回は仰向けとうつ伏せでの脚長差・手長差をチェックしました。次に、横向きに寝た時のサイドラインのチェックを行いました。立ち姿勢と同じように身体のサイドラインが保てることが大事です。こういった部分で身体のズレ（歪み）などがどんどんピックアップされていきます。こういった身体のズレがある状態のままプレーを続けると、ケガに繋がったり、パフォーマンスやトレーニング効果が上がりにくくなったりします。また、こういった姿勢をペアで確認していくことで主観と客観のギャップもあきらかになります。このギャップが大きければ、ケガなどのアクシデントが起こる可能性が高くなります。身体の状態の改善とこのような主観と客観のズレを改善することでコンディショニングに繋がり、ケガの予防やパフォーマンス向上に繋がります。

＜改善トレーニングメニュー＞

前回は、歪みチェックの改善コンディショニングを紹介しました。今回は、トレーニングの観点から改善を目指す為の種目を紹介しました。

① プランク

両肘と両足の4点で身体を支えます。頭から踵までまっすぐ姿勢が取れるようにしましょう。肩周りに力が入りやすい選手は、きちんと姿勢が取れていない可能性があります。腹筋・背筋で身体を支えましょう。両肘と両足（4点）で支えることが出来る選手は、片足を浮かしたり、片手を前に伸ばしたりして3点支持が出来るかどうかもチェックしてみましょう。

② 逆さ腕立てキープ

仰向けで両手、両足で頭から踵がまっすぐのラインになるように身体を支えます。太もも裏、お尻、背筋で身体を支えましょう。骨盤が落ちたりねじれたりしてラインが崩れやすいので、ペアにチェックをしてもらいましょう。

③ 外転キープ

横向きで、肘と足で身体を支えます。身体の下側の臀部と腹筋で支えます。なかなか支えきれない場合は、膝を曲げて接地面積を増やすことで、力が入りやすくなります。レベルアップには、支えた状態から上の脚を浮かせてキープしてみましょう。

④ 内転キープ

③外転キープの姿勢から下側の膝を曲げて、上脚の内転筋で下脚を引き上げて身体を支えます。身体のラインが崩れないようにペアにチェックをしてもらいましょう。特に膝を曲げると腰が引けやすくなる選手が多いので注意します。他にも、イスなどに上の脚を乗せて気を付けの姿勢を取りキープすることでも代用できます。

これらのトレーニングの共通点は、姿勢が崩れないようにすることです。姿勢が崩れることで歪みが起きますので、姿勢をキープできる力を身に付けることで歪みを改善・予防していくことができます。様々なスポーツを行う上で姿勢を維持することが大事になります。ストレッチで筋肉をほぐしていくだけでなく、トレーニングで筋肉を動かしていくことで身体の状態が良くなっていきます。良い“姿勢”を身に付け、トレーニングの効率アップ、そしてパフォーマンスの効率アップを目指していきましょう。

参加者：理学療法士５名、学生４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29年4月３日 「現場でのトレーニングの実際」