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、現場で起こっている事例を取り上げ、みなさんでディスカッションを行いました。後半は、背筋のトレーニングを紹介しました。

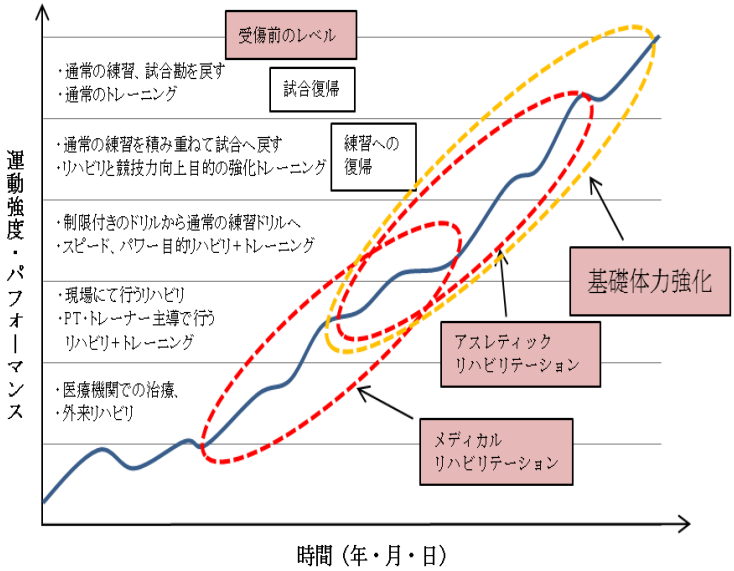
＜ケーススタディ＞

○男子バスケットボール選手（高校２年生）：受傷部位　右大腿部

前回のスポーツネットミーティングで例として挙げた選手の話をしました。

前回は受傷からどういう流れで対応をすることが良いかという話をしていきましたが、今回は指導者、ドクター、理学療法士、トレーナーがそれぞれの立場でどういう役割を行い、一選手が復帰するサポートができるかということを話し合いました。

指導者の立場としては、選手が病院に行く時にしっかりと自分の状況を話すことができるように指導することが大事です。ドクター診察の後、理学療法士のリハビリテーションに入ります。ここでは可動域の回復、筋力の回復を目的に行います。そこからトレーナーが現場でアスレティックリハビリテーションを基礎体力の強化を目的に行います。怪我をしてからは体力が低下している状態なので、受傷前の体力レベルまで最低限戻すことが必要です。体力レベルが回復しないまま競技復帰すると、再発の可能性が残ってしまいます。指導者とコミュニケーションを取りながら部分復帰させるのか、いつから完全復帰にするのかを話し合いながら決めていきます。



各立場での情報を共有することができればよりスムーズに復帰までの流れを作っていくことができます。大事なことはプレーヤーズファーストで、どういう行動をすることが選手に取って良いのかというところです。

＜トレーニング＞

前回は腰が入った動きでの可動域と筋力の関係性を見ていきました。今回は、背筋への力のつながりを見ていく為に、バンザイ背筋を行いました。

うつ伏せに寝ころがり、バンザイをして手の平を合わせます。ペアが手を持って引っ張り上げて、柔軟性でどこまで上体を反っていけるのかをチェックします。次に、ペアが両脚をまっすぐに押さえて、バンザイをしたまま上がれるところまで上体を上げていきます。つま先を内向き（内股）、つま先を外向き（外股）に押さえてもバンザイをしたまま同じように上体を上げていきます。片脚でも同様にまっすぐ、内股、外股の３通りで押さえて行います。どの姿勢が上がりやすい、もしくは上がりにくいでしょうか。

理想は、どの姿勢でも同じように上体を反ることができることです。左右差やまっすぐ・内股・外股での上がり方が違うことがあり、日々のコンディションによっても力の入りやすさが変わるケースがあります。力の入りにくい脚のポジションがプレイ中にも背筋に力が入りにくいポジションになります。このような視点からもどのポジションでも力が入るようにパフォーマンスを意識してトレーニングを継続していきましょう。

参加者：理学療法士５名、トレーナー１名、学生２名　　合計８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6月5日　「現場でのトレーニングの実際」