ミーティングリポート

9月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、健康増進を目的とした体力測定に関して話をしながら、実際に身体を動かしていきました。

＜健康増進を目的とした体力測定＞

最近は、健康増進や健康管理などといったことが聞かれるようになっています。実際、健康管理方法や予防はあまり普及していません。正しい姿勢で歩く、立つなどよく言われますが、何が正しい姿勢なのか一般レベルではよく分からない方も多いのが現状だと思います。

これまではアスリートに対する5段階評価をお話ししてきましたが、今回は健康管理・増進を目的とした評価設定です。3レベルが一般健康レベル、2レベルはリハビリレベル、1レベルはケガレベルです。さらに、4レベルはレクリエーションスポーツレベル、5レベルはアスリートレベルとして設定しています。

一般健康レベルは、生活レベルのチェックです。日常生活で身体にゆとりがあるかを測定します。測定のポイントは、頑張らないことです。アスリートチェックではなく、あくまでも身体にゆとりのあるレベルかどうかを測定します。測定終了の目安は、正しい姿勢が保てない、呼吸が止まる、苦しくなるなどです。分かりやすいイメージは、走っている時に話すことが出来なくなるような状態です。測定種目自体は、アスリートにも行っている種目と同様ですが、測定方法や評価に変化をつけています。

測定レベル
5:アスリートレベル
4:レクレーションスポーツレベル
3:一般健康レベル
2:リハビリレベル
1:ケガレベル

＜測定種目紹介＞

今回は、筋力とバランスの測定を行いました。すべての種目においてレベル1～3までの3段階で評価をつけました。上記に説明したように、どれだけゆとりがあるかを見ていくチェックになるので、限界まで頑張るのではなく、ゆとりをもってできるのはどこまでかを測定をしました。実際は根性で頑張ってしまうところもあるので、“ゆとりレベル“と”全力レベル“の 2 つのレベルで測定しました。特にスポーツをしている方やスポーツをしていた方は思わず気持ちで頑張ってしまいがちです。しかし、正確にゆとりを持って出来るレベルをまず知ること、それが健康維持・増進には必要なことです。以下、今回実施した測定項目をご紹介します。

○V 字キープ腹筋:
・目的:体幹の固定力をみるチェック
・方法:三角座りで膝を抱えます。そこから足を少し地面から浮かせ、お尻だけで座ります。この状態から手をお尻の横で地面につきます。膝を伸ばし、つま先と目線を合わせます。そのまま何秒間キープが出来ますか？
・評価:①は「0秒～25秒」、②は「30秒～55秒」、③は「60秒以上」です。

○閉眼タンデム立ち:
・目的:バランス力のチェック
・方法:両足を縦に揃えて一直線にします。両手は腰に当てて、目を閉じて、何秒立てるかチェックをします。足の位置が動く、目が開く、手が離れるなどがあれば、その時点で測定は終了となります。
・評価:①は「0秒～25秒」、②は「30秒～55秒」、③は「60秒以上」です。

○腕立て伏せ:
・目的:上半身の筋力チェック
・方法:腕立て伏せのスタート姿勢から、ゆっくり等速で身体を下ろしていきます。
床まで下りることができたら、ゆっくり等速で身体を上げていきスタートの姿勢に戻ります。できない人は、姿勢を変えて負荷を低くしてできるかどうかをチェックします。
・評価:①は「膝つきでゆっくり下りられる」、②は「膝つきでゆっくり下りて、ゆっくり上がることができる」、③は「腕立てでゆっくり下りて、ゆっくり上がることができる」です。

スポーツ選手も一般の方にとっても、まずは自分の状態を確認することがコンディショニングの第1歩です。

参加者：理学療法士７名　学生１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11月6日 「現場でのトレーニングの実際」