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、現場で行っている柔軟性のチェックを紹介し、実際に参加者のみなさんでチェックを行いました。

＜チームでのトレーニング・コンディショニング指導について＞

チームでのトレーニング指導の際、まず選手やチームの現状把握の為にフィジカルキャパシティチェックを実施しています。このフィジカルキャパシティチェックは、柔軟性、筋力、能力のチェックをし、年１～２回実施します。学生スポーツであれば新入生が入った時期や、シーズンオフに入る時期に実施しています。入学時に測定することで、１年後、２年後の変化を数値で客観的に見ることが出来ます。トレーニングやコンディショニングの指導を行う際には、チェックの結果からチームとして強化をしていかないといけない部分をプログラムし、また個人へのアプローチも行っています。

トレーニングする上で年間計画を決める際、大会期を把握しておく必要があります。今回は高校野球チームを例に１年間の予定を見ていきました。１年間の流れによって、強化期、準備期、大会期等でコンディショニングやトレーニングの内容をプログラムし、どの大会に向けてピークを持っていくのかを考えます。その中でもテスト期間などの学校行事も確認して把握しておくことも、年間計画を立てる上で重要です。

＜柔軟性チェック＞

フィジカルキャパシティチェックで行っている柔軟性チェックを紹介しました。１４項目、１人３～５分で測定をしています。ビデオで撮影しながら、様々な姿勢を取ってチェックをします。みなさんでチェックをする様子を紹介します。

＜コンディショニング指導＞

・腰ねじりの改善：

あるバレーボール選手（右利き）の例です。リーグ戦が始まる前に測定を行い、リーグ戦の最中に行った測定で腰の硬さが出ていました。本人の感覚としてはスパイクでボールに力が乗らないと主張しており、腰ねじりで右腰が引けて指先がつま先に届かないということがありました。今回動きを改善する手段として、ストレッチではなく、ねじり腹筋を行いました。ねじって上がってきた際に膝がずれる（骨盤がずれる）代償がありましたので、左側にねじる時にペアは右膝が前方に出てこないように押さえ、左膝を手前に引くことで動きの調整をしました。身体の硬さに問題があるようであれば、硬さを改善する為のコンディショニングをすることが重要です。

日々チェックをすることで変化を感じることができ、改善への意識が出てきます。ウォームアップや日々のコンディショニングの中で行い習慣化することが、成長期の選手にとって大事になってきます。

参加者：指導者２名、理学療法士３名、トレーナー１名、学生３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30年4月2日（月）「チームでのコンディショニング・トレーニング指導」