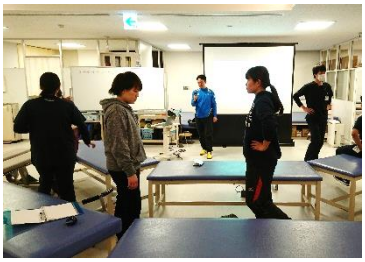
ミーティングリポート

3月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、現場で行っているバランスや筋力のチェックを紹介し、実際に参加者のみなさんで行いました。

＜バランスチェック＞

・バランス閉眼片足立ち:

手を腰に置き、目を閉じて片足で立ちます。何秒間立ち続けることが出来るかをチェックします。浮かしている足が床に着く、手が腰から離れる、目が開く、軸足がずれると終了となります。体力測定では最大2分間、左右ともに行います。基礎体力レベルは1分です。



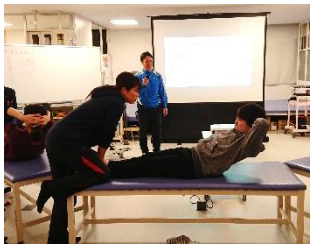
今回は2人組で立ったところから姿勢を確認しました。まずは、両足で立った時のアライメント(左右の肩の高さ、骨盤の位置、サイドライン)を確認します。次に、両足立ちから片足立ちでバランスを取った際に、足裏の荷重の変化があったり、腰が左右・前後に抜けたりするので、どのような変化が出るのかを確認しました。

この測定を初めて行うと最初は30秒も立てない選手が多いですが、トレーニングをすることで60秒を超える選手も出てきます。末端を使って立つというよりは、軸の感覚を掴み、足裏の荷重位置を確認しながら立つことが大事です。実際に、立ててくると効率の良い姿勢で立てるということになってきます。

＜筋力チェック＞

・クラウスウェーバーテスト:

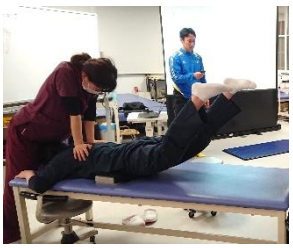
ブライトボディのフィジカルキャパシティーチェックでは、男性は体重の10%、女子は体重の5%の重りを持ち、腹筋2種目、背筋2種目を行っています。2人1組で行い、それぞれの種目を60秒行います。目標は40秒です。



○腹筋1:
測定者は長座になり手を頭の後ろに組み、ペアは足首を押さえます。姿勢を正したまま、床から上体が30度の位置でキープをします。

○腹筋2:
ペアは足を揃えて立ち、脛を枕にして測定者は仰向けになります。ペアの足首を持ち、膝を伸ばしたまま30cm脚をあげてキープします。

○背筋1:
うつ伏せに寝転がり、足部を揃えるか、内股かやりやすい姿勢で行います。手は頭の後ろに置き、おへそをしっかり浮かしてキープします。



○背筋2:
うつ伏せに寝転がります。ペアは頭の方から肩甲骨を押さえます。膝を伸ばして脚を揃えたまま、太もも前部を床から浮かしてキープします。

＜改善コンディショニング＞

今回はバランス閉眼片足立ちのコンディショニングとして、グラウディングマッサージを行いました。方法は、①親指から順に5本の指を回す、②足指の間に手の指を入れて足首を回す、③足裏の内側(母趾球～踵)、外側(小趾球～踵)を両手の親指を使ってほぐす、④母趾球～小趾球の間を丸めて反らします。

グラウンディングマッサージにより外反拇趾、アーチ低下の予防になり、立位で指が機能するようになります。グラウンディングマッサージ後に、閉眼片足立ちを再度行い、変化を感じてみてください。

参加者：指導者２名、理学療法士６名、学生１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5月7日(月)「チームでのコンディショニング・トレーニング指導」