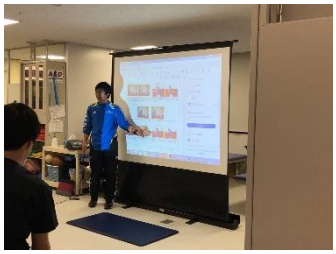
ミーティングリポート

4月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、現場で行っている上半身や下半身のチェックとトレーニング方法を紹介し、実際に参加者のみなさんで行いました。



＜フィジカルキャパシティーチェック＞

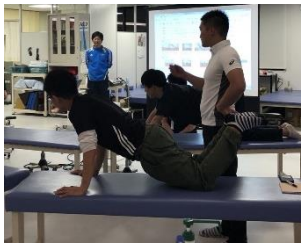
ブライトボディで取り組んでいる体力測定から、上半身と下半身のチェックを紹介しました。実際に行っている測定種目、測定方法、評価方法を説明しました。測定種目によっては機材を使って測定しているものがあり、いつでもどこでも行えるものではありませんので、機材がなくても代わりに身体1つで取り組むことができる測定種目とトレーニング方法も紹介しました。

身体を上手に使う為には、全身の筋力や柔軟性のバランスを取ることが必要になります。その為にフィジカルキャパシティーチェックでも柔軟性と筋力のチェックを行い、身体のバランスをチェックしています。自分の体重を支えることができない状態では、競技以前に日常生活で不自由が出たり、転倒した際に怪我をしたりする可能性が出てきます。スポーツ競技をしている選手は、最低限自分の体重を支えてコントロールできる筋力をつけましょう。

＜筋力チェック＞

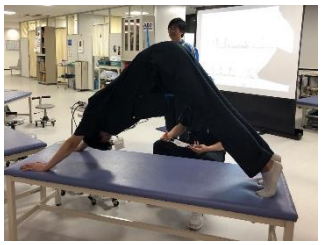
上半身のチェックは、「ベンチプレス」と「ショルダープレス」で行います。両種目ともに2秒に1回のペースで何回出来るのかを測定します。スポーツをする上での基礎レベルは30回です。

ベンチプレスの代用としては、「腕立て伏せ」を行います。同じように2秒に1回のペースで何回できるかをチェックします。ショルダープレスの代用としては、「倒立」を行います。倒立をしてペアに脚を持ってもらい、何秒キープすることができるかをチェックします。それぞれの結果によって、どのレベルのトレーニングを行っていくのかを決めます。体力に見合わないトレーニングをして身体に負荷をかけてしまうと、怪我につながる可能性がありますので、体力レベルに合わせたトレーニングをして強化をしていきましょう。以下にトレーニングを数種目紹介します。



○腕立て伏せ（膝つき）：
膝から頭までまっすぐのまま、腕立て伏せをします。膝をつくことで負荷が少なくなるので、姿勢を崩さず行います。

○腕立て伏せ90度キープ：
腕立て伏せをして、身体が地面に近いところで姿勢をキープします。短い時間から少しずつ時間を伸ばしていきます。



○肩入れ：
上体を反らした姿勢から、お尻を上げて手からお尻、お尻から脚を真っすぐにして三角形を作り、元の姿勢に戻ります。

下半身のチェックは、「レッグカール」と「レッグエクステンション」で行います。どちらも機材を使い測定し、体重に合わせて評価を出していきます。機材がない場合には、「片足スクワット」で代用することができます。片足でスクワットを行い、10回以上行うことができれば、自分の体重をコントロールできるレベルにある目安になります。

これらのトレーニングとしてペアでの徒手抵抗のトレーニングを紹介しました。1人がうつ伏せで寝ころがり、膝を屈曲と伸展をするように力を入れます。その間にペアは足を持って、負荷をかけたり、膝を中心に円運動するように足をまわしたりして、大腿前部と後部の力の入り方を改善したり、力の切り替えがスムーズにできるようにしたりします。

参加者：指導者１名、理学療法士４名、治療家１名、トレーナー１名　　合計７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6月4日（月）「チームでのコンディショニング・トレーニング指導」