ミーティングリポート

5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上半身と下半身のつながりについて、参加者のみなさんでチェックを行いました。

＜現場でのコンディショニング・トレーニング指導＞

現場でプレーを改善していきたい時に、トレーナーは技術を教えるわけではないので、コンディショニングやトレーニングを行って動きを調整していきます。それを細分化していくと、パーツのチェックをしていくことになります。Bright Body では、パーツのチェックとして柔軟性や筋力、バランス力などをチェックしています。

＜バランスのチェック＞

身体のバランスのチェックとして、気を付けで立った時の姿勢、閉眼片足立ちをした時の姿勢をチェックしました。客観的に見て身体がどのように動いているかをチェックし、主観的にどのようにバランスを取っているのかを感じてもらいました。動きのチェックとして、その場で100歩歩き、スタート位置と終わりの位置が同じ位置になるかをチェックし、姿勢や動きの現象によって、グループでコンディショニングを提案しあいながら改善が見られるかどうかをチェックしました。これやってみよう、こっちはどうかな、など意見を出しながら様々な方法で試していきました。実際にどのように動いているか、その場で歩くというイメージと合っているかどうかが大事になります。

＜バンザイのチェック＞

バランスを取りながらバンザイを行い、腕の上がりやすさをチェックしました。両足で立ってバンザイをして、片足で立って同じようにバンザイをして、逆足でも同様に行いました。左右の足で立った時の腕の上がりやすさの違いを主観で感じ、ペアの人は客観的に指の高さ、腕の上がり方を見てどちらが上がりやすいかをチェックをしました。上がりやすさだけではなく、腕が重く上がりにくいなど、左右の足で立った時の違いを感じてもらいました。しっかりとバランスが取れていないと腕も上がりにくくなります。これは下半身と上半身がうまく繋がっていないということです。

次に腰の入り方によるバンザイの違いをチェックしました。正座でバンザイ、長座でバンザイ、開脚でバンザイの3種類のチェックです。正座でバンザイをした時に腕が上がりにくい場合は、上半身や肩まわりの問題がある可能性があり、長座→開脚になるにつれて上がりにくくなる場合は、それぞれ腰まわり→股関節の問題がある可能性があります。

ほとんどのスポーツは腕や手を使いますが、プレー中の構えや動きの中で腕がしっかり上がるかどうかをチェックしました。構えの姿勢で腕がスムーズに上がらないと、反応が悪くなったり、低い姿勢を取ることで動きが悪くなったりします。このように姿勢によって腰が入らなくて腕が上がりにくい状態になると、腕を自由に使えずにイメージ通りのパフォーマンスができず、また無理をして（代償運動によって）痛みが出る場合がありますので、腰を入れて腕が上がる状態を作りましょう。手を上げることで腰が入りますので、普段のトレーニングやフットワークの動きの中で手が上がるかどうかを確認してみてください。

＜センタリングの動き＞

バンザイをしたまま屈伸、そんきょをしてみました。上半身の姿勢を崩さずに、お尻が踵に乗るように股関節、膝を曲げて重心を落としていきます。しゃがんだ時に踵は浮いても大丈夫です。そんきょは重心を落としても踵同士が離れないように意識して、しっかりと股関節を開いて姿勢を作ります。下半身の動きが正しくできないと、腰が入らずに腕が上がりにくくなります。逆に腰が入った状態でできると、負担なくバンザイの姿勢を保って動くことができるようになります。同じように、バンザイをしたまま股割りの姿勢を取ったり、横の動きのサイド屈伸での姿勢を確認したりして、動きを確認してみましょう。

バランス良く立って下半身と上半身をつなげることで、運動効率を向上させてパフォーマンスアップにつなげましょう！

参加者：指導者１名、理学療法士５名、治療家１名、トレーナー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30年7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（バレーボール）」