ミーティングリポート

7月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、バレーボールチームでのコンディショニングやトレーニングの取り組みについて話をし、実際に身体を動かしていきました。

＜バレーボールという競技について＞

バレーボールの動作の特徴は、サーブを除くすべての動作がオープンスキル、つまりリアクションの競技であり、動作はすべて一瞬のコンタクトです。動作の種類としては、ジャンプ、ダッシュ、着地、サイドステップ、クロスオーバーステップ、パスなどが挙げられます。これらの競技の特性を踏まえた上で、現場ではフィジカルをどう鍛えていくかということを考えて実践しています。

＜バレーボールチームでの取り組み＞

まず体力強化として、「早く動く」・「高く跳ぶ」・「強く打つ」為に、スプリント能力・ジャンプ力の強化、腹筋・背筋を中心とした体幹部の強化、肩周りの強化、股関節の可動性と下肢の強化をポイントにしています。また、セルフコンディショニングを行えるように指導しています。

メディカルチェックとして既往歴や整形外科・内科的なチェックを行い、フィジカルチェックとしてブライトボディのフィジカルキャパシティチェックを行い、現状把握をしています。フィジカルチェックから動きを見た際に、バンザイのチェックで腕が上がらない選手はスイングの際に打点が高く出来なかったり、可動域に左右差がある選手はトスが真っすぐ上がらなかったり、ブロックで間が空いてしまったりなどが考えられます。また、右打ちの選手だと使いやすい右の方が柔らかいと思っている選手が多いですが、実際のところは違っているということもチェックを通して知ることが出来ます。さらに、女子選手には柔軟性は高いが筋力が伴っておらず、ゆるいだけでパフォーマンスに繋がらない選手が多く見られます。このようにフィジカルチェックを通して、選手の現状をケガやプレーに繋げて日々見ており、またその日のコンディションを把握し、練習の強度や内容の参考にしています。

・ケガとコンディショニング

フィジカルチェックを行うことにより、肩のケガが起こった場合でも総合的に身体を見て、ケガの原因が肩の問題だけでなく他の部分の柔軟性や筋力が関係して負担が掛かっているのではないかということも見えてきます。その為、リハビリを行う際に、ケガの部位だけを強化するのではなく、選手の弱い部分、苦手な部分を強化し、コンディショニングによって身体を整えていくことでケガの再発を防ぐことにも繋がります。

・パフォーマンスとコンディショニング

競技力を高める中でどのようなコンディショニングを行っていくのかという中では、強いスパイクを打つためには、腰が入り、胸が張れる必要があります。腰の入りは上体反らしや開脚のチェックから、胸の張りはバンザイのチェックから見ていくことでその選手の動きの課題の発見に繋がります。また、レシーブを行う際に素早い反応が求められる中で、予備動作が入ってしまうと遅くなります。構えたところから動くための動き作りを行う上でも、フィジカルチェックによる選手の身体の状態によって課題を見ていきます。このようなフィジカルチェックは、ただ単に「柔らかい」・「強い」だけで見ているのではなく、ケガやパフォーマンスにも繋げて見ています。ケガをした時だけに行うのではなく、ケガをしていない時に測定しておくことで基準になり、日々チェックを行うことで自分のちょっとした変化に選手が気が付くことが出来るのです。また、選手と共通で喋る材料として活用することが出来るだけでなく、チームで指導をする際に、チームのコンセプトに沿ったトレーニングを提供する材料としても活用しています。

パフォーマンスの概念として、最も大切なことは「健康であること」です。これは試合前だけ、大事な時だけ頑張っても出来るものではありません。いくら良いスキルを持っていても健康でなければその力を発揮することは出来ないのです。日々の生活の中で、自分の身体を知り、心身共に健康であることが競技力の向上にも繋がってきます。

参加者：指導者４名、理学療法士２名、トレーナー１名、学生１１名　　合計１９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9月3日（月）「チームでのコンディショニング・トレーニング指導について」