ミーティングリポート

9月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、ホームページ上に掲載しているコンディショニングの動画を紹介しながら、参加者の皆様と身体を動かしていきました。

＜動画を使用してのコンディショニング・トレーニング＞

KBS 京都の番組「おやかまっさん」内の「ココイーマスタジオ」という体操のコーナーを、隔週木曜日に Bright Body のスタッフが担当しています。コーナー内で紹介しているチェックや体操をホームページ上に掲載しており、いつでも誰でも携帯やパソコンの前でできるようになっています。今回はホームページ上にある動画を紹介しながら、チェックとコンディショニングを参加者の皆様と行いました。

■バンザイの柔軟性と動きの改善：

オーバーヘッドスポーツでは、バンザイで腕を上げることができる柔軟性と動きは必須です。肩の怪我をした後、肩だけ治しても身体のチェーンができていなければ再発する可能性があります。その為に、全身のチェックとコンディショニング、そして強化をしていくことが必要です。今回は、バンザイのチェックを正座、長座、開脚と姿勢を変化させながら行い、股関節、腰の入り、肩まわりのチェックとコンディショニングがバンザイの改善につながるかを実施しました。その中から、いくつか紹介します。

○「開脚」のチェックとコンディショニング：

開脚のチェックは、身長に対してどれだけ脚を開くことができるかで評価をします（基礎レベルは身長－10 ㎝～20 ㎝）。開脚をする際には姿勢も大事になります。身体が前傾していたり、お尻が引けていたりしてしまう選手もいますが、姿勢を真っすぐ内転筋を意識して行えるようにします。

コンディショニングは、気をつけの姿勢から腰を左右に揺らして、股関節まわりをほぐしていきます。次に腰を回していきます。軸がぶれずに腰を回せるようにしましょう。他コンディショニングはホームページを参考にしてください。

（開脚のコンディショニング：http://www.bb1992.com/kbs/009.html）

○「肩まわりを整える」ためのチェックとコンディショニング：

チェックでは、肩の力を抜けるかどうかペアでチェックをしました。気をつけの姿勢から両腕を真横に広げ、パートナーが両肘あたりを持ち、両腕を支えます。パートナーのタイミングで支えを外して、両腕が自然と落ちていくのかをチェックします。上手に力が抜けている方は腕が自然と落ちますが、力が入っている方は腕が不自然に落ちてしまいます。このような方は日頃から肩に力が入り肩こりなども起こりやすく、バンザイで腕が上がりにくくなります。肩の力を抜けるということは、心と身体に緊張感やストレスが少ないということです。

コンディショニングは、腕振りの体操を行いました。いくつか腕の振り方のバリエーションがありますので、ホームページを参考にしてください。

（肩まわりを整える：http://www.bb1992.com/kbs/008.html）

これらのチェックとコンディショニングを行い、バンザイの再チェックを行いました。股関節の柔軟性や腰の入り方が、バンザイをした時の腕の上がりやすさに関わってきます。柔軟性だけではなく、下半身から上半身のチェーンを改善する必要がありバランス良く立てるかどうかが大切ですので、静的バランスと動的バランスでのチェックとコンディショニングを行いました（動的バランス：http://www.bb1992.com/kbs/016.html）。このようにオーバーヘッドスポーツでは、肩の柔軟性の改善だけではなく、機能を改善させるためのコンディショニングやトレーニングをする必要があります。他にもメニューはありますので、ぜひホームページに掲載している動画を参考に取り組んでみてください！

参加者：指導者２名、理学療法士７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11月5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」