ミーティングリポート

10月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、「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」というテーマで、バレーボールチームでの取り組みについて話をしました。

＜チームでのコミュニケーション＞

チーム競技のトレーニングに入る際、特に人と人との繋がりや変化に気付けるかということを大切にしています。何か1つにフォーカスすることでその部分の変化に気付くことはできますが、その周りの変化に気付くことが出来にくくなります。スポーツ現場での指導では、何か1つを見るのではなく全体に目を向け、常に周りにアンテナを張りながら選手や環境、雰囲気など様々な変化に気付くことが必要です。その変化に気付くことがコミュニケーションの大事な要素の1つにもなります。毎回練習に入る前には、全員に声をかけ選手の状態を確認するようにしています。本題に入る前に何気ない会話で状態を確認することで、選手も話をしやすくなり、より良いコミュニケーションを生み出すことができます。チームスポーツに関わる中で、現場では自分の目で見て話しをすることで気づくこと、分かることが多くあるということを感じています。

＜バレーボールチームでの取り組み＞

○コンディショニングチェック:

良いプレーを行う為はコンディションを整える必要があります。その為には、まず自分の日々の身体の変化に気付く必要があります。そこで自分の現状を把握するための方法として、柔軟チェックを行い身体の変化を確認し、結果を分析し、改善の為のアプローチを行い、再度チェックを行っています。怪我や痛みがある場合はそこだけを見てしまいがちですが、実際は患部だけではなく他の部分で硬さが見られ、バランスが崩れている部分が多いのです。いくら患部を治しても、動くと痛みが出てきたり、ケガを繰り返してしまったりというのは、ケガや痛みの原因となる他の部分を改善できていないのです。その為にも、柔軟チェックで全身のチェックを行うことで、身体の変化や改善点を見つけ、アプローチしコンディションを整えるようにしています。また、全身をみて改善していくことで結果として患部へのアプローチも短縮出来たりもします。

○ケーススタディー:(女性、膝の痛みあり)開脚のチェックと改善コンディショニング:

膝の痛みを訴える選手のケースから話をしていきました。柔軟チェックの結果から股関節のポジショニングに問題があることが分かり、開脚でしっかりと立つことができなかったので、姿勢良く開脚で1分間キープをして、どのような代償が出てくるかをチェックしました。代償としては、耐えられなくなってつま先が開く、膝が曲がる、腰が引けるなど人によって様々です。開脚で中殿筋がしっかり使えているのかをチェックする為に、仰向きに寝ころんだ状態で開脚のチェックもしました。仰向けと立位での開脚で足の開く幅に違いがある場合は、中殿筋をうまく使えておらず、立って開脚した際に何か代償が出ているのではないかと考えられます。今回は内転筋に硬さがある場合のコンディショニングを行いました。

開脚して地面に手をつき、手を後ろについて股の下をくぐらせたり、手を前についておへそを前に出すように上体をそらしたりして、股関節を動かしていきます。この体操で腰に痛みが出る場合は、立っている時にも腰が反っている可能性があるので、確認してみましょう。体操を行う際には無理に頑張るのではなく、気持ちよく動かせる範囲で動かしていきましょう。

このように患部だけを見るのではなく、本日紹介した柔軟チェックにプラスしてバランス能力など全身を見ていくことで、コンディショニングを整えていくことが出来ます。しかし、実際に現場では選手1人1人を細かく見ていくことは難しいため、毎日行うウォーミングアップで最低限の可動域がでるようにメニューを組み、それにプラスで強化やコンディショニングが必要な選手にはメニューを伝えるようにしています。その中でも、周りをよく見て、話しをして変化に気付くことは常に必要になります。また、変化に気付くためにも、毎日自分自身が同じコンディションで選手たちを見られる必要があります。コンディションを整え、自分自身の変化、周りの変化に目を向けることで、より良いコミュニケーション、パフォーマンスに繋げていきましょう。

参加者：指導者１名、理学療法士６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12月3日（月）「懇親会」