ミーティングリポート

2月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、ブライトボディが指導現場で取り組んでいる柔軟性に関して話をし、実際に参加者同士でチェックをしながら身体を動かしました。

＜現場で行っているチェック項目の紹介＞

現場で指導をする際、まずは現状を知る為に体力測定を行っています。体力測定では身体の柔軟性や筋力、バランス力などのチェックをしており、各チームのトレーニングをプログラムする際に活用しています。今回は柔軟性のチェックを実際に行いながら、パフォーマンスとどのように関係しているのか見ていきました。

○バランスチェック：（閉眼片足立ち）

閉眼片足立ちで何秒立つことができるかをチェックします。最大120秒行い、基礎レベルは60秒です。今回は2人1組でペアを組み、片脚立ちでの立ち姿勢もチェックしました。チェックをすると荷重位置や姿勢、足でどのようにバランスを取ろうとしているのかを見ることができます。真直ぐに立っているつもりでも、客観的にチェックをしてもらうと、真直ぐではないということがよくあります。初めて体力測定を行うチームは、チーム平均が基礎レベル（60秒）に達しないチームが多いですが、トレーニングに取り組むことで平均値に改善が見られます。足関節、股関節、体幹、三半規管など色々な問題はありますが、立てない原因は何かということを探ることが出来ます。

○柔軟チェック：

現場では、小学生から大人まで自分達で取り組める13項目のチェックを実施しています。自身の身体の状態を感じ、現状を知ってもらうことができます。毎日チェックすれば、毎日のコンディションの変化を感じることができます。

・足首チェック：

足首の背屈の可動域をチェックしています。代償が出ないように足を揃えて行っていますが、片足ずつ踏み込んでチェックをすることで、つま先、膝、股関節のアライメントを見ることができます。股関節につまりを感じる方も多いです。どこに体重がかかっているかということを見ることも大事です。正座をすることで足首の底屈をチェックすることができます。正座をする際、膝を握りこぶし1つ分ほど開き、お尻を踵に乗せます。踵が開かずに揃ったまま正座ができるかが重要で、片足での踏み込みと正座をセットで考えることが必要です。

・バンザイチェック：

腕がどこまで上がるかというチェックですが、肩関節以外からの動きの影響を見る為に、姿勢を変えながら4種類（立位、正座、長座、開脚）の姿勢でチェックしました。柔軟性としての基礎レベルは、「腕が耳よりも後ろまで上がる」です。肩関節屈曲の可動域は180度ですが、胸椎・腰まわり・股関節の動きが連動することで180度以上腕を上げることができ、この動きがパフォーマンスには必要になります。腰まわりや股関節の硬さがあると、正座→長座→開脚と姿勢を変える毎に腕が上がりづらくなります。例えば、バレーボールの選手で腰椎のある選手がいました。その選手はスパイクを打つ際に胸椎、腰を無理に反らせる動きによって手を高く上げていました。

改善方法としては、腹圧を高めることで肩の安定性を高めるということをしました。仰向けに寝転がり、息を吐き腹圧を高め、腰の下にあるスペースをなくすように力をいれた状態で腕をバンザイします。ストレッチポールやクッションの上にあおむけになり、軽いダンベルを持って行うことで、胸椎の動きを改善することができます。

チームのベースを上げていく為には、このような取り組みをチームで継続して取り組むということは大事です。チェックを実施することにより、選手自身に変化を感じてもらうことができ、変化への気づきが生まれますので、このような取り組みを継続して行うことはコンディションを作っていく上では重要になります。

参加者：指導者２名、理学療法士４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31年4月1日（月）「チームでのトレーニング・コンディショニング指導について」