ミーティングリポート

３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筋力トレーニングに関して話をし、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。

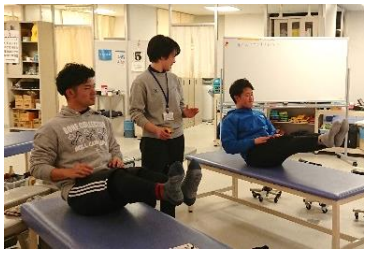
＜前回からの振り返り＞

前回は柔軟性のチェックとバランスのチェックをしました。前回行ったチェックの中から、前屈と開脚、そして閉眼片足立ちをチェックしました。前屈の基礎レベルは両手のグーが床に着く、開脚の基礎レベルは身長－10㎝足を開くことができることです。閉眼片足立ちの基礎レベルは60秒ですが、どのような立ち方で立っているのかを感じ、またペアに見てもらい確認することも大事です。前回より動きやすいのか、変わらないのか、それとも動きにくくなっているのかをチェックしました。現場でも日々のコンディションの変化に気付く事が大事です。

＜筋力トレーニング＞

実際に現場で指導をしているトレーニングについて紹介しました。上半身、腹筋、背筋、下半身と全身に対するメニューを行いましたが、その中からいくつかのメニューをここで紹介します。

○V 字キープ：



三角座りの姿勢から腰を入れて背筋を伸ばした姿勢を取ります。お尻を支点にして両足を上げて膝を伸ばし、つま先を目線の高さに合わせて姿勢をキープします。固定力のトレーニングです。手は太腿の上に置きますが、それが難しければ手を床に着いてバランスを取っても良いです。ポイントは、しっかりお腹に効いてくるかどうかです。太ももや股関節の前側がきつくなったりすると、お腹よりもそういう部位を使って足を上げて支えていることになります。正しい姿勢で正しくキープができるようにしましょう。高校生は 3 分キープできることを目標にしています。

○ブリッジ：

通常のブリッジのように両手両足の4点で身体を支えてブリッジの姿勢ができるかどうかをチェックし、余裕があれば、片手や片足を上げて3点支持でブリッジの姿勢が取れるかをやってみました。パフォーマンスの例として、バレーボール選手がスパイクを打つ時に、空中で上半身を反ってねじって打ちます。この時に腰を痛める選手の特徴としては、お尻が引けて股関節がしっかりと伸展しておらず、無理やり腰だけで沿ってねじる姿勢になり、腰椎分離症などの腰の怪我を起こしやすくなります。障害予防の為にも、ブリッジで良い姿勢がとれるようにしましょう。

○股割りスクワット：

両手をバンザイにして足は肩幅の2倍以上開き、つま先の向きは 45 度開いて立ちます。膝とつま先は同じ方向を向けたまま、股関節と膝を曲げて骨盤を下におろしていきます。両手をバンザイするのは、腰が入りやすくなる為です。開脚の柔軟チェックの際に膝が内側に入ったり、お尻が引けたりする人は、股割りをしても同じように膝が内側に入る傾向があります。内転筋に効いているのか、臀筋に効いているのかを確認しながら行いましょう。パフォーマンスでは、野球ではゴロの捕球、バスケットボールではディフェンスでハンズアップした構え、バレーボールではレシーブの姿勢など、低い姿勢で構えている時に手が上がるのかどうかに繋がります。上がりにくい場合は、可動域の問題なのか、筋力の問題なのか、動きの問題なのかを見ていき改善する必要があります。膝が内側に入ってくる人は、壁に向かって立ち、つま先を壁につけた状態から腰を下ろしていくと、膝が壁に当たって膝が開いていくようになります。このような動きを繰り返すことで、動きの改善をしていくことができます。

柔軟性のチェックでも筋力トレーニングでも変化を感じながらできるようにしましょう。成長期の選手は、前後、左右、内外の偏りがないように身体を作っていくことが重要になり、まずはしっかりと自分の身体を支えて動かすということが大事です。

参加者：指導者２名、理学療法士３名、トレーナー１名、学生３名、合計１０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5月13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」