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、ブライトボディが指導現場で取り組んでいる動き作りの中で「姿勢」にフォーカスし、実際に参加者同士でチェックとコンディショニングをしながら身体を動かしました。

＜姿勢への気づき＞

前回はバンザイにフォーカスをしてチェックと改善コンディショニングを行いました。今回もまずは柔軟チェックの13種目をグループになってチェックをし、前回参加されている方は前回との比較、今回が初参加の方は現状のチェックをしました。今回は姿勢にフォーカスをして、姿勢に関わる部位のチェックとコンディショニングを行いました。柔軟性だけでなく筋力とのバランスを見ていくことで、動きの改善や怪我の予防に繋げていくことができます。

○バンザイチェック:

このチェックの評価基準は、耳が見えるかどうかですが、今回は手の高さ、肘が伸びているか、上腕と耳の間の距離が開いていないか、上腕が内旋・外旋をしていないかといった代償動作を見ていきました。単純に手を上げる動作ですが、色々な代償運動が見られる選手もいます。こういう選手は、スポーツの動きの中でも同じような動きになりパフォーマンスに影響します。

○壁バンザイチェック:

壁に対して横向きに立ち、片手を上げます。同様に逆手を上げてもチェックをし、指先の高さが同じかどうかをチェックしました。また、頭・背中を壁につけて立ちます。その時に腰が反ってしまったり、肩が壁から離れていたりする選手もいます。そういう状態でバンザイをした時に、手・頭・背中が壁につくかどうかを確認しました。指の高さが違うと左右での動きが変わり、筋力差が出てくることにもなります。

○股関節チェック:

股関節のチェックを「屈曲」と「外旋」の2つチェックをしました。

・屈曲:

あお向けの姿勢で片足を抱え込むように股関節を屈曲します。真っすぐに上がるか、膝が外へ開くのか、股関節につまる感じがないかを確認します。他動でも同様に行います。

・外旋:

あお向けに寝た状態で脚を4の字にします。ペアの片方の手は曲げている膝におき、逆の手は骨盤においた状態で膝を外に倒していきます。その時にどこが突っ張るのかを確認してください。お尻の外側、内転筋、股関節前側に突っ張りを感じる方もいますので、どこに動きにくさを感じるのか確かめていきます。

○つまり改善コンディショニング

股関節屈曲時につまりがある、4の字をした際にお尻、股関節の前に引っ掛かりがあるという方は股関節のポジションが良くない状態です。それが腰の代償動作に繋がることにもなるため、改善をすることが必要です。

横向きに真っすぐに寝転がり、脚を上下に動かします。ペアの人は骨盤が動かないように骨盤を固定します。つま先を正面に向け真上に脚を上げます。上げる高さは45度まで上げます。中臀筋（お尻）にだるさが出てから10回行います。それが終われば前後に脚を動かしてスイングをします。これもだるくなってから10回行いましょう。

皆様のおかげで今回200回目のスポーツネットミーティングを開催することが出来ました。選手に関わる様々な職種の方々のコミュニケーションの場として開催しています。今後共、ご参加の程よろしくお願い致します。

参加者：指導者１名、理学療法士８名、トレーナー１名、学生２名、合計１２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。

2019年9月2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」