ミーティングリポート

５月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、Facebook にてライブ配信を行いました。新型コロナウィルス感染拡大防止策として、不要不急の外出を避け、スタッフが自宅から現在ブライトボディで取り組んでいるオンライン指導やITサイトを使っての取組みを紹介しました。また、自分一人で行える柔軟性のチェックやトレーニングを紹介しました。

＜ブライトボディの取組みについて＞

ブライトボディは、普段はスポーツ選手の競技力向上や一般の方や高齢者の健康増進、子供たちの体づくりなどを現場に行き、指導をしています。この状況で、選手に対して何が出来るのかを考えて、試行錯誤しながら取り組んでいます。

スポーツ現場で指導が出来ない状況ですので、コンディショニングメニューの動画を作成して配信を行っています。この動画は、普段からやっていることを自宅で出来るようにしています。

ブライトボディとしてコンディショニングのノウハウをスポーツネット通信として記事にして配っていました。それを現在は動画として配信しています。そこから IT のサイトを作り、どこでもコンディショニングが出来るように進めていました。今、皆さんが大変な状況ですので、活用していただけるようにこのサイトを無料で公開しています。サイト内にはセルフチェックやトレーニングメニュー、一連のプログラムセットなどのコンテンツを準備しています。また、オンライン上でアプリなどを使い、顔を合わせての指導も始めています。中々、顔を合わせられない中ですが、ビデオ通話で顔や姿を見て、一緒にトレーニングを行っています。また、動画での一方向だけの情報発信ではなく、サイトを利用して選手が体の情報を送り、それを元にデータを選手へ返したり、プログラム作りに活かされたりと双方向の形が取れています。この双方向の形は、実際の現場でも行っていることで、それがオンライン上でも可能だということです。

自分の身体を知るということで、ブライトボディでは柔軟チェックを行っています。首～足首まで全身で１３項目あります。チェックを行うことで、身体の変化に気づきやすくなり、また変化もわかります。これ以外でも日常生活の中でチェックしてもらうことも有効な一つです。例えば、階段の登り降りで膝や足首の調子や顔を洗う際に腰がだるいなど些細な変化を気にしたことがありますか。主観だけでなく正しくチェックをすることで客観的な指標にもなります。

一つ、壁を使って肩回りのチェックをしてみましょう。壁に背中をつけてバンザイをします。手の甲・腕を壁につけたまま、肘を曲げて下げていきます。どこまで肘を下げられますか？腰や背中が反っていかないように注意してください。

エクササイズとして、LA 腕立てを紹介します。手をついて上体そらしをします。肩を落として首を長くし正面を向きます。そこからお尻を上げて、股関節・肩を入れて三角形を作ります。胸を張って肩甲骨を落として出来るようにしていきましょう。足幅・手の幅を広げることで負荷が下がりますので、不安定な場合は、やりやすい幅に広げてみましょう。背中や肩、腰のつながりが出来てきます。動きは正確に丁寧に行い、スポーツの場合は 50 回を目標にまずは取り組みましょう。壁での肩チェックを再度行ってみましょう。変化はありましたか？柔軟性がないのは、筋肉の硬さだけが原因ではなく、筋力がなかったり、よい動きが出来ておらず身体に無理がかかっていたりと多岐にわたります。今回は、エクササイズを通して改善を行いました。このように身体を動かして、より身体を機能的に動くようにしていきましょう。

また、この自粛期間を有効に使うことで、規制が解除された際には、スポーツを楽しめるように今出来ることを行っています。自宅にいることが多くなり、今までとは違い色々な我慢やストレスがあります。知らず知らずのうちにコンディションが崩れていきます。自分の状態を知ることから改善、生活のゆとりに繋がります。身体のゆとりから気持ちのゆとりを作り、明るい未来に向かって進んでいきたいと思います。

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次　回　の　開　催　予　定

個人的に質問のある方はブライトボディ info@bb1992.com までご連絡下さい。この機会に是非ご参加下さい。

２０２０年６月１日（月）　「フェイスブック　ライブ配信」