

3月のスポーツネットミーティングは、前回ご紹介した体力測定から実際のチェック項目を紹介、改善するためのトレーニングを新型コロナウイルス感染拡大予防から、Facebookでライブ配信させて頂きました。

<フィジカルキャパシティチェック>

フィジカルキャパシティチェックでは、各関節の可動域や筋力のチェックを行い、バランスの崩れによって障害やパフォーマンスの向上の妨げになっていないかをチェックします。選手達の目線からは「自分を知る」という事になり、改善する事によって基礎体力を高め、怪我の予防、ならびにパフォーマンスの向上に繋げていきます。



昨年、緊急事態宣言の発令により自宅待機の期間は、体力低下を防ごうと取り組んでいたものの、競技を再開すると様々な怪我や痛みを訴える選手達がいました。活動量をコントロールしながら、再発予防の為の補強、並びに強化が必要だと感じています。シーズンに入ると勝敗が重視されます。負けるにはパフォーマンスの課題として、戦術的、フィジカル的、技術的な課題が出てきますので、フィジカルの課題の把握を行い、強化をしながら心技体のバランスを整えていくことが大事だと思っています。

<チェックとコンディショニング>

○片足立ち:

閉眼片足立ちとして測定をしています。測定方法は、姿勢良く片足で立ち、目を閉じて何秒立てるかを測定します。基礎体力としては60秒立てる事が基準になります。何秒立てるかということと、立ち姿勢がどのようになっているかをチェックすることも大事なポイントです。立ち姿勢では、上体が前後、左右に傾いていたり、上げている足が真っすぐ上がっていなかったりなど代償の動きが出ていないかをチェックします。

立ち方としては、足裏の荷重位置がどこにかかっているのかを感じることが大事になります。上から何かに吊らされている感覚で背筋を伸ばして行ったり、片手を上げて薬指を上に向けることで軸を作る感覚を感じたりして、立ち姿勢を良くしていくことも大事な要素になります。

姿勢が崩れて立っている60秒なのか、良い姿勢で立てている60秒なのかを見ていくことで、バランスの取り方や力の入れ方なども見えてきます。コンディションが悪いと目を閉じた瞬間に姿勢が崩れやすくなり、逆に集中しているといつもより長く立ちやすくなります。このように、フィジカルとメンタルのバランスを見ることもできます。立ち姿勢を改善していくことで、障害予防、パフォーマンス向上に繋がります。





○足裏・足指の機能:

足の指でグー、チョキ、パーができるかどうかがポイントです。足裏や足指の機能が悪いことで、足裏や足指に負担がかかって疲労骨折や腱鞘炎になる選手は多いです。慢性的なストレスがかかる部分ではあるので、グラウンディングマッサージや青竹踏み、また硬い棒やゴルフボールなどでしっかり足の裏をほぐしていき、足裏の縦アーチや横アーチをしっかり作って、足指を動かせるようになることが大事です。

つま先立ちをした時の踵の位置を確認します。踵が開いてしまう選手は、蹴る、跳ぶなどの動きで外に力が逃げてしまう動きになります。踵を揃えた状態でつま先立ちができるようにしましょう。同じように、屈伸をした時にも踵が開かずにできるかを確認することで股関節、膝関節との動きの連動も見ることができます。股関節の可動域や体幹部分との関わりで足裏のアーチが機能していきますので、股関節、体幹部分のコンディショニングも足裏や足指の機能を作る上で重要になります。



測定の数値を見ながら姿勢や動きも見ることで、様々な現象が分かります。部分的なチェックと全身のチェックをすることで 選手の全体のバランスをより理解でき、それによりコンディショニングやトレーニングのプログラムをします。チームスタッフとも 情報を共有し、選手自身が理解して継続して取り組むことができるようになることを大事に、現場でサポートをしています。

2021年4月5日(月) 19時~ (※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します)