ミーティングリポート

6月のスポーツネットミーティングは、現場で行っているオーバーヘッドスポーツに大事な上半身の動きのチェックや改善コンディショニングについて、新型コロナウイルス感染拡大予防から、今回も Facebook でライブ配信させて頂きました。

＜上半身の動き作り＞

体力測定を定期的に行うことで、選手の身体の状態を把握し、どう改善していくか、本人たちがどう気づいてどう取り組んでいくかを主に活動しています。上半身の動きもプレーと密接に関わってくる部分です。現場で行っている上半身のチェックと改善コンディショニングを紹介しました。

○チェックと改善コンディショニング

チェック#1：バンザイ（肩屈曲）

前にならえをしてから、肘、指先まで伸ばし、腕がどこまで上がるかをチェックします。正座で行うことで下半身の影響を排除して、腰が入った状態でできるようにしています。評価は耳が腕の前に見える状態を基礎レベルとしています。

動きの面では、まずは前にならえの姿勢が正しくできているかも見ることは大事です。腕を前に伸ばしているつもりでも、手が肩より上がっていたり、下がっていたりして、また指先が曲がる、指先が下を向く、肘が曲がるなどが出ている選手もいます。腕を上げた時には、肘が曲がる、腕が広がる、首が前に出るなどの代償が出る選手もいます。このようにバンザイの柔軟性のチェックと併せて動きをチェックすることで、様々な情報を得ることができますし、選手同士でも簡単に行うことができます。胸筋、広背筋、大円筋、僧帽筋、三角筋の硬さによって肩の可動範囲、肩甲骨の動きが制限されることが考えられますので、これらを改善していくことでバンザイの柔軟性や動きの改善に繋がります。

改善コンディショニング：ネコのポーズ：深呼吸5回～10回

ハイハイの姿勢から、お尻の位置を変えずに手を前に出し、胸を張るように腰から背中を反る姿勢になり深呼吸をします。広背筋がストレッチされ肩甲骨や胸椎の可動域を出していきます。バンザイの動きで制限がある人は胸が張りにくいと良く言われますが、この動きで胸を張ることができます。腕を対角に前に出したり、手の平の向きを上に向けたりすることでアプローチを変えることができます。

チェック#2：結帯（肩内旋・内転）

身体の後ろに手をまわし、手の甲を背中に向け親指を上に向けます。どこまで親指が上がるかをチェックします。 C7（第7頸椎）から親指までの距離で評価をつけます。男性は17㎝以内、女性は15㎝以内が基礎レベルとなります。肩の内旋と内転の動きのチェックになります。胸筋の硬さがすごく影響します。肩のインナーマッスル、肩甲骨と上腕骨のポジションの崩れがあると硬さが出てきます。

改善コンディショニング：ねじり体操 （※動画を参照）

胸筋が硬くなって胸が張れない選手は、結帯が硬くなりがちです。その為、胸筋を伸ばしたり、ほぐしたりという事がよく行われますが、胸筋が硬くなることは肩まわりだけの問題ではないので、ねじり体操というのを行います。

身体を左右にねじりながら、腕が身体に向きつくようにねじります。これを前傾にした状態でも同じように腕が身体にまとわりつくように動かすことができるかをチェックします。前傾をした瞬間に動きが崩れる選手は、股関節に乗れていない為、動きの連動ができていないことが原因です。前傾から左右のつま先をタッチするようにねじり、そこから腰からまわすように上体をまわします。このように身体全身を動かすことで、結帯の動作を改善していくことに繋がります。

体力測定を行う中で柔軟性や筋力、バランスなど様々なチェック項目があり、それらの項目をすべて行うことで上半身にどういう影響が出ているのかを見ていくことができます。柔軟性のチェックや動きのチェックをして状態に気づいて、どう改善していったら良いかを考えて取り組んでもらうことも、選手にとってパフォーマンスを良くする為に必要なステップとなります。

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

次 回 の 開 催 予 定

2021年7月5日（月） 19時～ （※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します）

Bright Body