ミーティングリポート

9月のスポーツネットミーティングは、コンディショニングについて現場でどのような事をしているのか、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。

＜コンディショニングについて＞

コンディショニングというのは、ただストレッチするとか、マッサージをするというように身体を緩める事で柔軟性を高めたりケガを予防したりするという捉え方をされている方もまだまだ多いと思います。パフォーマンスを発揮するのに必要な全ての要素を高めていく事、また選手が「こういうプレーがしたい」という目的に向けてアプローチをする事が、コンディショニングの定義になっています。

実際は、コンディショニングの基本は「自分を知る」という事です。私達は体力測定をして選手の状態を把握しています。選手はチェックをする事で、現状を知って、次に向けての行動をする（改善する）事になり、これがチェックにもなりコンディショニングにもなります。このサイクルを繰り返していく事が、コンディショニング能力を上げていくアプローチになります。

＜コンディショニングの実際＞

コンディショニングの実際の取り組みとして、バランスのアプローチをご紹介しました。

①タンデム

両足を前後に並べ、つま先と踵をつけて立ちます。腕はリラックスして身体の横に垂らします。目を閉じてバランス良く立てるかどうかをチェックします【目安は60秒】。

立てない人は、柔軟性と筋力のバランスが崩れたり、姿勢が崩れたり、力が入りにくくなったりしている状態です。柔軟性や筋力のチェックを行い、改善のコンディショニングやトレーニングを行いますしょう

立てる人は、チェックから次のトレーニングに進みます。

②タンデム（首左右、首上下）

タンデムの姿勢でゆっくり右を向き、バランスが取れたらゆっくり左を向いて、左右交互に向きます。首の向きが変わってもバランス良く立ち続けます。首を上下にも同じようにゆっくり交互に動かします。

首の硬さがあったり、目でバランスを取ったりしている選手はふらつきます。また、腰や股関節の状態に問題のある可能性があります。

首を左右や上下に動かすと、バランスが崩れやすい、上半身に力みが出るなど選手の主観で感じながら行う事でチェックになりトレーニングにもなります。柔軟性や筋力も含めてこのようなトレーニングができるようになる事を日々チェックしていく事で、基礎体力の向上、バランスの向上に繋がります。繰り返していく事で、出来なかった事が出来るようになっていき、また次の課題を改善していく事に繋がり、これがコンディショニングとなります。

成長期の子供であれば、一か月続ければ最初難しかった事も出来るようになる兆しが見え、半年間基礎体力を上げるトレーニングに取り組むと必ず上がります。ここからパフォーマンスにどう繋がっているかを監督やコーチとミーティングをしながら取り組んでいくという事が、基礎体力を向上させ、ケガを予防しながらパフォーマンス向上に繋がります。

今の状況下で練習時間が限られていたり、練習ができない状況にあったりするチームが多くあります。それは、逆に捉えると個人で動ける時間は増えているという事です。そう捉えると身体のアプローチや強化を進めておくことは大事だと思います。毎日コンディショニングを行うと問題なく出来る時もあれば少しやりづらい時もあります。少しやりづらい時は、腰回りが張っていたり、座っている時間が長かったり、睡眠時間が短くなっていたりと様々な事が影響することに気付けます。良い所をどんどん伸ばしていく事、身体のバランスをしっかりと整えていく事、私生活・ライフスキルを整えていく事などを普段から取り組んでいく事がコンディショニングです。学生の選手もそういう事をしっかりと積み上げていくことが、パフォーマンスを向上させる為には大事になります。

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

次回の開催予定

2021年10月4日（月） 19時～ （※形式、内容は後日Facebookにてご案内致します）

Bright Body