

10月のスポーツネットミーティングは、現場で行っている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。

<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ことだけでなく、パフォーマンスを発揮するのに必要な全ての要素をある目的に向かって高めていく事です。

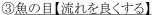
身体の状態を見ていく為には、3つの目が必要です。

①鳥の目【全体把握する】

鳥は上空から餌を探し、広く全体を把握して狙いを定めます。体力測定で全身のチェックをしていくと、長所・短所がはっきりします。 やるべき方向性が見えてきます。

②虫の目【部分を深める】

虫は小さい生き物で地を這って、低い位置で細かく見ています。身体に置き換えると、鳥の目で見つけた短所を改善する為に、どういうコンディショニングをしていくかということをより狭く、深く見ていきます。



魚は目に見えない水の流れを身体で感じて泳いでいます。スポーツにも流れがあるように、自分の身体にも流れがあります。自分の身体を良い流れに変える為の行動をしていくことが大事になります。

身体全体を見て、短所部分(課題)を改善する為に取り組み、目的に向かって状態を高めていくことがポイントです。



今回は上半身の動き作りの為のチェックやトレーニングを紹介しました。

①バンザイ

気を付け、または正座の姿勢から、前にならえをして肘・指先まで伸ばしたまま、両腕を上げてバンザイをしていきます。腕がどこまで上がるのかをチェックします。腕が耳の後ろまで上がり、耳が見えるのが基礎レベルです。

肩関節の屈曲可動域は180度ですが、胸椎と肩甲骨の動きが連動して、胸椎の伸展が出ることで腕が180度以上屈曲できるかを見ています。

②脇締め

背中を壁につけて立ちます。両腕を上げてバンザイをしていきます。前腕から手の甲を壁につけたまま肘を下げて脇を閉めていき、どこまで脇が閉まるかをチェックします。前腕が壁から離したり、腰が反ったりすることがないように行います。前腕が壁に着いたまま、肘が脇に着くぐらい動けることが基礎レベルです。

OC MAN

エクササイズをして肩の可動域を出していきます。

\bigcirc LA

肩の横に手をつけて脇を閉じてうつ伏せになります。肩を落とし(肩甲骨を下制させ)ながら、首を伸ばすように上体を起こします。その姿勢から腰、肩を入れるように股関節から動くことを意識します。この動きを繰り返して行い、肩の動きを出していきます。連続して50回行うことが基本で、100回することが強化に繋がります。

肩甲帯や背骨の動きを良くしていくことで、肩の動きの改善になります。足を広げて行うことで 股関節の動きは取りやすくなりますので、腰が入りにくい選手は、腰が入りやすい足の幅から 行い、徐々に足を閉じていくことで良い動きを作ることに繋がります。

全体の把握から課題に対してコンディショニングを行い、柔軟性や動きの改善によりパフォーマンスの向上に繋げていくことが大事です。しっかり取り組むことで、状態を把握する感度が上がり、セルフコンディショニングのレベルを上げることに繋がります。



2021年11月1日(月) 19時~ (※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します)