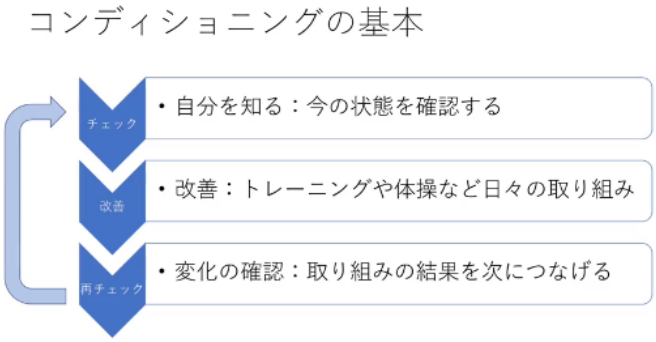
ミーティングリポート

3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、動き作りトレーニングの実例を、新型コロナウイルス感染拡大予防から、今回も Facebook で LIVE 配信させて頂きました。

＜コンディショニング・トレーニング＞

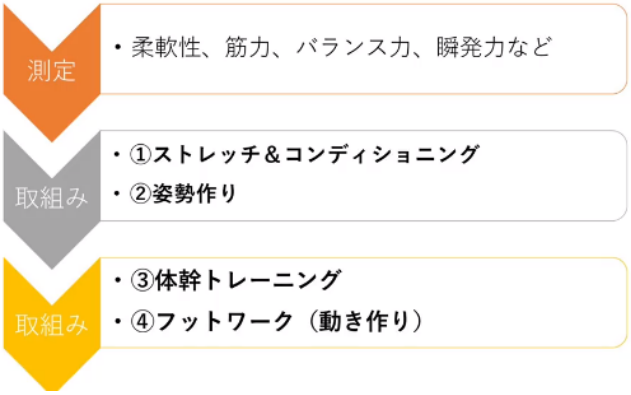
コンディショニングとは、「ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因をある目的に向かって望ましい条件に整えること」と定められています。アスリートと接する中で、その選手がどういう状態になりたいのか、どういう目的を持っているのか、どうしていきたいのかを聞くようにしています。現状把握から良い状態に持っていく為にアプローチをしていく事を、コンディショニングと位置付けています。

コンディショニングの基本は、まず「自分を知る」という事です。様々な方法で自分を知る事ができます。毎日行うウォームアップやストレッチだけでなく、生活の中でも感じる事ができます。今の自分の状態を的確に把握する事が、コンディショニングの第一歩になります。次に、「改善する」というアプローチに入ります。トレーニングや普段の体操など日々行う中で、改善をして日々「確認」をしていく事になります。毎日同じことを行う事で身体の変化に気付く事ができるようになりますので、日々継続して行う事が大事になります。



普段、スポーツ選手に対してトレーニング指導を行うにあたり、流れがあります。体力測定などを行い、現状把握をします。定期的に体力測定を行う事で、取り組んでいる事が成果に繋がっているかを数値化し、客観的に現状を知る事ができます。測定からチームの課題、個人の課題を出し、チーム指導者の取り組んでいきたい事と選手達の現状を合わせ、怪我の予防、パフォーマンスの向上の手助けをさせて頂いています。

主なトレーニング指導の流れを 4 つ紹介します。



①ストレッチ＆コンディショニング

身体の柔軟性を 13 項目（首から足首まで全身のチェック）行い、評価をつけ、改善に取り組んでいます。実際にウォームアップやクールダウンでも行えるようにしています。

②姿勢作り

何を取り組むにしても、心構えや姿勢が必要になります。アライメントのチェック、筋力、足裏の荷重位置、バランス感覚など取り組んでいます。

③体幹トレーニング

Bright Body でも重点を置いて取り組んでいます。人が生まれてから立つまでの流れを元に、各項目を設定して取り組んでいます。オギャーと泣く呼吸から発声、首が座る、寝返り、お座りからハイハイ、つかまり立ち、立つという流れで体幹の動き作りに取り組んでいます。

④フットワーク

スポーツ競技に必要な基本的な動きを作るのをフットワークと位置付けています。身体の基本的な動かし方や操作方法、そして可動域、筋力、チェーンという繋がりを作っていく事で、動き作りの向上に努めています。

学生であっても自分の身体を把握し、課題に取り組む事でプレーが良くなる事、選手は目的を持って取り組む事、これがコンディショニングに取り組むという事に繋がります。取り組む事がどうプレーに繋がるかを確認して実感するという流れに持っていけるように、日々選手と接しています。

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

次 回 の 開 催 予 定

2022年4月4日（月） 19時～ （※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します）