ミーティングリポート

10月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、参加者の皆さんで身体の姿勢やバランスをペアでチェックをし、田中伸明さんに足の意識や力の入れ方について話をして頂きました。

＜身体のチェック＞

前回に引き続き「自分を知る」、「自分の身体の状態をよりよく知る」というテーマで行いました。参加者同士でお互いの身体をチェックし、まずは自分の状態を知ることを行いました。

① その場100歩歩き

最初の位置がわかるように目印を決めて、目を閉じてその場で100歩足踏みを行いました。100歩の足踏みの中でどういった変化があるのかを見る為に、ペアは足踏みの過程をチェックしました。人によっては、前に進んでいったり、左右にいったり、ねじれてきたりします。このチェックにより、自分のイメージと実際の動きのギャップが分かります。コンディションとして動きのギャップの許容範囲は、前は50cm、横30cm、ねじれは45度の範囲になります。

② 姿勢チェック①

両足立ち、片足立ちのアライメントをペアでチェックしました。両足で立っている時と、そこから片足で立った時の姿勢の変化などを見ていきました。また、立っている側は、自分の足裏の荷重位置の変化も感じてみました。足裏全体で支えている、外側に支えているなど、両足や片足で違う、左右で違うなど、自分の状態を確認しました。

③ 姿勢チェック②

仰臥位での足の向きをチェックしました。仰臥位になり、リラックスした状態でつま先の開き具合をペアが確認しました。この時に足裏、膝、股関節など含めて見ていくと、ねじれがどこで起きているのかなどが見えてきます。また、股関節の屈曲、内外旋の可動域、動きを見ていくと、さらに詳しく見えてきます。腹臥位でも同じように確認すると前後の違いを見ることができます。

④ 動きチェック

足指のチェックでは、足の指が5本とも動き、パーが出来るかをチェックしました。
姿勢チェック①で行ったように、片足立ちの時に足指がどうなっているかも確認してみました。

＜身体の動き＞

後半は、相撲の指導者である田中伸明さんに足指の意識や力の入れ方について話をして頂きました。

まずは、重心を乗せる場所で前屈の動きに違いが出るかを確認しました。母指球に乗せて前屈をするのと、小指球に乗せて前屈をするのとで確認をしました。小指球に乗せた方が、股関節から動く感覚が出やすくなります。次に、フロントランジのように1歩前に踏み出し、ペアが前脚の膝を内側から外側に向けて押し、母指球に乗せるのと小指球に乗せるのとで違いが出るのかを確認しました。こちらも小指球に乗せた方がバランスを取りやすくなります。このように、指への意識の違いだけで身体の動きが変わり、バランスも変わってくることが分かります。

他にも、体幹を使える姿勢はどういう姿勢なのか話をして頂きました。バンザイをして肘を下ろしていき、肩を落としながら胸を張るような姿勢をすることで、プランクの姿勢で支えやすくなったり、腕立て伏せがやりやすくなったりします。自分の身体ひとつで行うスポーツも道具を使って動くスポーツも、このように体幹を使える姿勢で動くことで、より良いパフォーマンスに繋がっていきます。

自分の身体の状態を知って、前後、左右のバランスを整え、より良い状態で生活・運動ができるようにしましょう！

参加者：指導者１名、理学療法士５名、学生２名、合計８名

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

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

2019年12月2日（月）「懇親会」