ミーティングリポート

7月のスポーツネットミーティングは、Facebook から LIVE配信として動画を配信させて頂きました。部活動が再開してからの実情と、現場で行っているチェックやコンディショニング、トレーニングについて話をしました。

＜部活動の実情＞

3月から6月上旬までの活動自粛期間に、体力維持や身体作りの為にオンラインでのトレーニングやITサイトを使用して柔軟性や筋力のチェックを行い、各自で時間を作って取り組むということを再開まで取り組んできました。実際に部活動が再開し、指導者の方々と話をし、選手の現状を把握する上では、持久力、瞬発力という部分の体力が落ち、ダイナミックな動きや全力での動きはすぐできないという状況がありました。選手達も各競技ができる喜びを感じてはいるものの、なかなか思うようにプレーができなかったり、試合に向けての焦りからオーバーワークになってしまったりということもありました。体力レベルが戻る基準として、ウォームアップやトレーニングが100％できているかという事が条件になり、体力が落ちていることで起こるケガを予防することに繋がります。

＜動き作りトレーニング＞

両生類の動きとして、かえるトレーニングを紹介しました。このトレーニングは、股関節、膝関節、足首の屈曲可動域を出してしゃがみこむという動きを身に着ける基礎体力トレーニングです。

①<u>かえるトレーニング（前後）</u>

両手をついて、手の間に両足をそろえてしゃがみこみ、片足を後ろに下げて戻ります。逆足も同様に行い、交互に繰り返します。

こういう動きをできるようにすることで、下半身を折りたたむ動きになり、低い姿勢が取れて足が動いてくるという動き作りになります。

②<u>かえるトレーニング（ステップアウト）</u>

両手をついて上体をそらします。右足を右手の外側に踏み込み、元の姿勢に戻ったら逆足も同様に行い、交互に繰り返します。できる人は足を手よりも前に踏み込みましょう。

この動きができることで、低い姿勢が取れたまま足が前に出ていく動きになります。

③<u>かえるトレーニング（前後入れ替え）</u>

①の姿勢から右足を後ろに引きます。その姿勢から前後の足を入れ替えます。前に出した足は両手の間に入るように動きます。膝が開くと足が上がりづらくなりますので、両足をそろえて行いましょう。

＜柔軟性チェックと改善コンディショニング＞

上記のかえるトレーニングでしゃがみこめない、足が上がらない、腰が上下移動する、膝が開く等のいろいろな動きが出る方は、柔軟性に問題があるケースがあります。そういう場合は、柔軟性のチェックをして改善に取り組み、身体が動く状態を作ってからトレーニングに取り組むことで、より良い動きを身に着けていくことができます。

①<u>前屈</u>：姿勢良く立ち、膝を伸ばしたまま反動をつけずに上体を前に倒します。

（評価）5：指先を手前にパーがつく　4：パーが床につく　3：グーが床につく　2：指先が床につく
1：指先がつかない

（改善メニュー）　①静的前屈、②前屈足首まわし、③前屈屈伸
ハムストリングスと腰まわりをほぐすことで、身体の後面の筋肉を動くようにします。

②<u>正座寝ころび</u>：正座をして上体を後ろにゆっくり倒していきます。

（評価）5：背中が床につく　4：肩が床につく　3：頭が床につく　2：肘が床につく　1：肘が床につかない

（改善メニュー）　①もも揺らし、②抱え込み、③前後開脚
大腿部、股関節前面をゆるめ、身体の前面の筋肉を動くようにします。

（※QRコードを読み込むと、上記メニューの改善メニューを動画で見ることができます。）

柔軟性の改善から動きが取れるようになり、それが動き作りになります。そこから動き作りのトレーニングを行い、プレーでのパフォーマンスを上げることが大事なステップになります。無理のない範囲で積極的に取り組み、体験してみてください！

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

次 回 の 開 催 予 定

2020年8月3日（月）「後日案内」

開催については弊社 HP、または Facebook でご確認ください。（Facebook で“Bright Body Inc.”で検索！）