ミーティングリポート

８月のスポーツネットミーティングもコロナ感染拡大予防の観点から、Facebook で LIVE 配信をさせて頂きました。現場で実際に行っている体幹の柔軟性チェックと改善コンディショニング、そしてトレーニングについて話をしました。

＜柔軟性チェック＞

前回は前屈のチェック方法と評価を説明しました。今回は、姿勢を変えた前屈のチェックを紹介しました。

①外股、内股

足の姿勢を外股や内股に変えて前屈のチェックをしました。

通常の前屈と比べて、前屈がしにくい、張りを感じる場所に変化がある方は、股関節のアライメントを整える必要があります。例えば、トレーニングの動きで両足を開いて低い姿勢になったり、膝を内側に入れたりした時の動き易さに変化が出てきます。

②前後ずらし（右足前、左足前）

両足を前後に半分ずつずらして前屈のチェックをしました。

下半身の左右差をチェックすることができます。また、このチェックをする時に左右の腰の位置がずれていないかも見てください。これで体幹の歪みのチェックができます。「前屈」は「前に屈する（曲げる）」と書きますが、前屈をすることで柔軟性だけを見るのではなく、左右の股関節の動きや腰の動きも見ていくことが大事です。

＜改善コンディショニング＞

前屈の改善コンディショニングを紹介しました。

①足首まわし：

長座で座り、片足の膝を曲げます。伸ばした足のつま先を両手で握り、足首を中心に足をまわします。この時に、足先だけをまわすのではなく、股関節から動かすことがポイントです。膝を伸ばしてつま先を持つのが難しい人は、膝を軽く曲げて両手で膝を左右に揺らすようにして股関節を動かしても構いません。反対側も同様に行います。

②膝倒し：

仰向けに寝て両膝を立て、膝を揃えたまま左右に倒します。左右に倒した時に肩や背中が床から浮いてしまう人は、床から離れそうになる位置でお腹に力を入れて腰を止めておく必要があります。息を吸って、しっかりと息を吐きながらお腹まわりに力を込めて倒しましょう。もしくは両手を広げて、肩が床から離れない事を意識しましょう。

＜トレーニング＞

これまで何度かV字キープ腹筋を紹介していますが、V字キープ腹筋の姿勢が取れない選手の為に、しっかりした姿勢で出来るようにするメニューを紹介しました。

①ねじり腹筋：

仰向けに寝て、両膝を立てます（ボールがあれば、ボールを膝の間に挟みます）。バンザイの姿勢で片方の手首をつかんで、対角線の膝に肩をくっつけるようにねじりながら腹筋をして起き上がります。膝の位置は動かないように固定します。腕だけでなく、しっかりと体幹をねじる事を意識しましょう。

②バンザイ腹筋：

仰向けに寝て両膝を立てた姿勢から、バンザイをしながらまっすぐに起き上がります。しっかりと腰を入れて、胸を張って両手でバンザイをしましょう。手を上げることで腰が入りやすくなります。

V字キープ腹筋をしている時に膝が伸びきらない選手は、腹圧をかける必要があります。腹圧をかけるトレーニングを行い、腰が入った姿勢を作ることで、良い姿勢でV字キープ腹筋をすることができ、より効果的なトレーニングになります。

今後も現場で指導されている方や選手とのコラボレーションを企画していきたいと思います。コラボレーションして頂ける方やリクエスト、現場の悩みがあれば弊社までご連絡ください！

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

次 回 の 開 催 予 定

2020年9月7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！）

Bright Body