ミーティングリポート

10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。前回は怪我についての実例をお話しました。今回は現場での対応の実例をお話させて頂きました。

＜現場での対応＞

現場に行く中で、トレーナーとして監督・コーチと選手を上手く繋ぐ役割をしています。選手から痛みの相談をされる事もあれば、監督・コーチから選手の動きが気になるのでチェックをして欲しいと言われる事もあります。

私達は、普段の現場でフィジカルキャパシティチェックという体力測定を行っています。 身体の柔軟性や筋力、バランスなどの26項目を測定し、各選手の課題を見つけ、改善する為の取り組みを行い、基礎体力を向上させていく事に取り組んでいます。

選手の中には、なかなか痛みを訴える事ができずに大事な大会前に無理をして、大会で良いプレーができない選手がいます。前回の SNM で話をしたように選手を取り巻く環境を整えて、選手が痛みを訴える環境を作る事も大事ですが、選手自身が自分の身体を知るという事がより大事になります。それが小学生でも、中学生でも、高校生でも、どの年代でもしっかりと自分の身体を知って、痛みが出る前に身体の変化を感じ、予防する事が必要です。そこを気づけるようにする為に Bright Body で行っている簡易の柔軟チェックを週に1回程度行っています。自分の課題になるところをチェックして改善していく行動が、怪我の予防になりパフォーマンスアップにも繋がります。これをコンディショニングと呼んでいます。

怪我が起こらない為には、大会の前だけでなく、普段の生活から意識して取り組む事が大事です。選手達には、普段のライフスキル、コンディショニングスキルを高める事を普段から伝えています。体力測定や簡易の柔軟チェックで出た課題を改善できず、やりきる事ができない選手に怪我が起こる事が多いです。トップ選手でも自分の調子が良かった時にはどういう身体の状態かを知っており、不調の時にどうしたら良い状態に戻せるのかを調整していくことができます。

痛みを訴える選手は、以前の体力測定や簡易柔軟チェックの結果と比べると、身体の硬さがある選手がほとんどです。しっかりと元の状態に戻すという事が大事になります。痛みに対しては、整形外科の先生にしっかりと診てもらうことが必要です。そして、患部外で問題が起こっている部位に対してトレーナーがアプローチをし、患部のアプローチと患部外のアプローチを同時に行い、身体全身のトータルバランスを見ていく事が重要です。

＜競技における身体と技術の関係＞

競技を行う上で、その競技の技術を行うことが出来る可動域や筋力を持っているかを確認します。身体の状態を高めておくことで実際のプレーの技術が出来易くなるという事もあります。

例えば、バレーボールでサーブをレシーブする際に、ある選手のプレーを映像で見ると上下動が大きく重心がぶれるという事があり、その動きを改善する為に技術指導をすることになりました。身体の面では、股関節の動きで内外旋の可動域の偏りがあり、身体の動きとして動きにくい方向があったので、股関節に乗り易くなるようにアプローチしていきました。選手にもその技術の習得の為に身体の面の改善が必要ということを説明し、理解して取り組んでくれることで、技術面の習得が早くなるという事があります。逆に、身体の面でできない動きを技術で無理やり行うと、身体に負担がかかり痛みの原因や障害に繋がる事もあります。その選手に対してどのようなアプローチをするのかを、指導者、選手と情報を共有して取り組むことで共通認識になり、怪我の予防にも繋がっていくのではないかと思います。

選手を取り巻く環境をいかに良くしていく為に、怪我に対する共通認識を持つ事、良いパフォーマンスに繋げるための共通認識を持つ事が大事だと思います。スポーツ選手を取り巻く環境として幅広いスケールを持つことが大事です。怪我や痛みのない状態でもパフォーマンスを上げるためにどういう取り組みをしていくのが良いかということも大事になるので、情報発信、情報交換の場をしっかりと作っていきたいと思います。

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

次 回 の 開 催 予 定

2020年11月2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”で検索！）