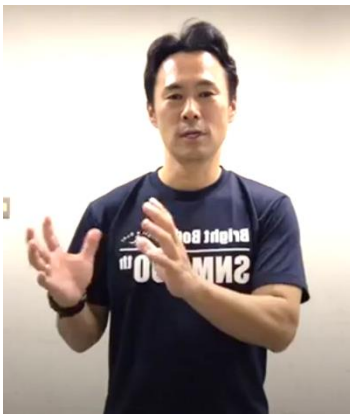
ミーティングリポート

11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。今回も現場での取り組みの実例を挙げてお話をさせて頂きました。

＜現場での対応＞



先日、バスケットボールのチームで全国大会に繋がる予選がありました。バスケットボールに必要な体力要素が様々ある中、Bright Body も柔軟性を高めたり筋力を上げたり、それらのバランスを取る事に取り組んでいます。その中でコロナ自粛期間のように部活動が出来ない中で落ちやすい体力が、持久力（筋持久力、全身持久力）と瞬発力です。普段の練習量（強度）を維持出来ないので、オンラインを活用してトレーナーがイニシアチブを取り、サーキットトレーニングやインターバルトレーニングに取り組みました。実際に部活動が再開していく中で、チームの課題に下半身の筋力が弱いと指導者の先生からご意見をもらいました。私達の役割は競技力を発揮する為のストレングス、コンディショニングという部門を担当して活動していますので、怪我の予防に加え、パフォーマンスアップという部分では動き作りプラス持久力、筋持久力的なアプローチに取り組んでいく事も必要です。このチームはトレーニングや怪我の部分で医療関係の方々と連携を取らせて頂いています。がくさい病院でメディカルチェック、パフォーマンスチェックをして頂く中で、全身持久力や対乳酸能力（処理能力）をチェックして頂きました。競技力での課題に①後半に足が動かなくなる、②スタミナ不足、③下半身が弱いという事があり、実際測定をする中で瞬発力の能力は高くても有酸素運動の能力が低い、対乳酸の能力が低いという選手達がいました。そこをどう取り組んでいくか、現場でどの様なトレーニングをするかという部分で、有酸素能力を高めたり、インターバル能力を高めたりする為のアプローチをしてきました。良いプレーをしたいが後半に足が動かなくなるという選手達の自覚もありましたし、何としても試合に勝ちたいという強い希望もありましたので、諦める事なく取り組んでくれました。実際に大会期間で良いプレーを出せていましたし、対外国人選手にもしつこく粘り強い動きをやり続ける事が遂行できたのは、パフォーマンスに繋がるアプローチが大事な要素だったと思います。

必要な体力要素
①柔軟性
②筋力
③バランス感覚
④身体操作感覚
⑤瞬発力
⑥持久力
⑦筋持久力　　など

＜パフォーマンス発揮につなげるには＞

柔軟性や筋力だけではなく、全身持久力、筋持久力、筋力的なアプローチ、動きの中でどう表現していけるかという中で実例を挙げましたが、チームが必要としているは何なのか、課題は何なのかを知る為に、監督やコーチとしっかりコミュニケーションを取る、連携を取る事が大事です。私達 Bright Body の取り組みはフィジカルキャパシティを増やし、怪我をどう予防していくかのコンディショニングに重きを置いていますし、それがパフォーマンス発揮に繋がっていくと考えています。監督、コーチから実際の選手やプレーの課題を聞き出す、実際の選手の現状、どういう体力要素を強化していくか、限られた時間の中で何を優先してアプローチをしていくか、選手達が納得して取り組めるか、それが選手達で自発的に取り組めるかという所が成果に繋げる方法の順序かなと思います。実際にそれが良いパフォーマンスに繋がると選手も自信がついてきますし、成果に繋がります。結果が出る、出ないはスポーツなので分かりませんが、結果を出す為には取り組みをしっかりと続けていく事が大事です。それが自信になって、選手達が次のカテゴリーに行った時の自覚、自立にも繋がっていきます。また、選手達と会話をして、選手達がどう感じているのかを知り共通認識をもつ事も大事なポイントです。トレーナーとしてアプローチをしていく中で、変化に気を付けて、変化を見逃さない為に、選手の動きを観察したり、学校生活や練習前・練習後の行動を観察したりします。今回、大会に向けてトレーニングに取り組み、後半足が動かなくなるという課題に対して、きつくなってきた時に足を動かせるようになってきたと選手達の実感があったのは大きかったです。がくさい病院でパフォーマンスチェックをして頂き、データを出して頂き、それを指導者や選手に伝える時にトレーナーが入りどう取り組んでいくのかを考え、それをまたがくさい病院のへもフィードバックしていく事でデータを活かす事ができます。競技での課題と身体の課題が一致している部分を、しっかりと改善していく事がポイントになってくるのではないかと思います。

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

次 回 の 開 催 予 定

2020年12月7日（月） 19時～ 「現場での取り組みの実際」

例年 12 月は懇親会を開催していますが、Facebook での LIVE 配信を行います。ぜひご視聴ください！

Facebook で“Bright Body Inc”で検索！