ミーティングリポート

12月のスポーツネットミーティングも新型コロナ感染拡大予防から、Facebook で LIVE 配信をさせて頂きました。今回もスポーツ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。

＜Bright Body の6本柱＞

Bright Body には基本となる6本柱があり、それを元に現場でトレーニング指導を行っています。Bright Body の持ち味は、選手が自分の身体の状態を知り、改善する事で怪我の予防及びパフォーマンスの向上に繋げていく事です。その為のツールである6本柱を簡単に以下に説明します。

1. フィジカルキャパシティチェック（ストレッチ＆コンディショニング）
   年に1回～2回行う体力測定（フィジカルキャパシティチェック）を元に、柔軟性や筋力のバランスを客観的にチェックし、改善に取り組みます。
2. 姿勢作り
   正しい姿勢やどういう動きをしたいのかという目的を持って姿勢作りを行います。アライメントを整えて、目的に応じて効率よく動けるようにします。
3. 体幹トレーニング
   腹筋、背筋だけではなく、骨盤、股関節、肩関節、肩甲帯を含む部位のトレーニングです。身体の幹になるところを重要視してトレーニングを行います。
4. ウェイトトレーニング
   まず、自分の身体をしっかりと支えることができるかを基準にしています。姿勢作りや体幹トレーニングと併せて負荷をかけて強化をします。
5. フットワーク
   動き作りという分野です。姿勢作りや体幹トレーニング、ウェイトトレーニングを含め、パフォーマンスに繋がるように下半身から上半身への動き作りを行います。ウォームアップやトレーニングのセッションに入れます。
6. フィールドワーク
   基礎体力要素をフィールド（グランドや体育館など）で行うトレーニングです。筋持久力や全身持久力、瞬発力、バランス、巧緻性など様々な体力強化していく分野です。

＜トレーニングの実際＞

フットワークやフィールドワークのトレーニングの中で、ご自宅でもできるトレーニングを紹介します。

①タンデム（足の並びを逆にして同様に行います）

1本の線の上に両足を縦に並べて立ち、以下の動きを行います。

1. 目を閉じて立ってバランスを取ります。
2. 屈伸をして床に手をタッチします。バランスが整ってからしゃがみこみ、立ち上がります。
3. 顔の向きを上下、左右に動かします。顔の向きが変わることで不安定になるので、バランスが整ってから首の向きを変えます。
4. 腕回しを行います（後回し、前回し、左右交互、背泳ぎ、クロール）。バランスを取りながら腕がスムーズに回せないとプレーの中でも悪い動きに繋がります。

②LA

足を肩幅ぐらいに広げて上体をそらし、肩甲骨をしっかり落として首を長くします。お尻を上げていき、手からお尻、お尻から足まで真っすぐなるように肩を入れて胸を張ります。しっかり正しく大きく動かせる事で関節の動きや体幹の固定力が安定するようになります。

このような動きができない選手は、柔軟性などのチェックを行い、硬さがあれば柔軟性を高め、取り組むことでトレーニングでの動きが行いやすくなります。できにくい動きが正しく動かすことができるようになることで、パフォーマンスアップに繋げることができます。

皆様、2020年もありがとうございました！今年はコロナ禍の影響により Facebook で LIVE 配信という形で行ってきました。来年はより情報提供や情報交流の場という形を模索しながら進めていきたいと思いますので、2021年も引き続きスポーツネットミーティングをよろしくお願いします。

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

次 回 の 開 催 予 定

2021年2月1日（月） 19時～ （※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します）