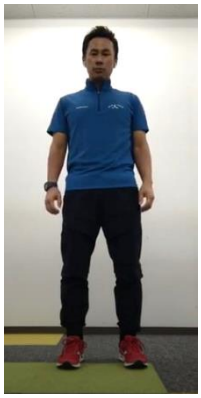
ミーティングリポート

12月のスポーツネットミーティングは、現場で行っている機能チェックについて、新型コロナウイルス感染拡大予防から、今回も Facebook でライブ配信させて頂きました。

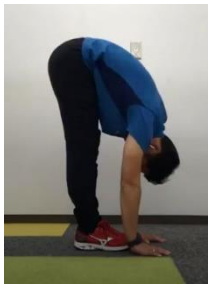
＜基礎体力の向上＞



体力要素は大きく分けて、行動体力（基礎体力）と防衛体力があり、Bright Body では行動体力（基礎体力）の向上のアプローチをします。基礎体力レベルを知る為に、Bright Body では体力測定（フィジカルキャパシティチェック）を実施し、柔軟性、筋力、バランス力、瞬発力という部分を把握し、基礎体力の向上に繋げています。スポーツを行う上で、柔軟性と筋力のバランスが必要です。男子には硬さが出る選手が多く、女子には比較的柔らかい傾向にある選手が多くいます。柔らかい女子選手の場合には、関節を安定させる筋力が必要になり、また身体は柔らかいがプレーをすると動きが硬くなる選手は、身体を支える筋力が不足している事でうまく身体を支える事ができておらず、持っている可動域をパフォーマンスに活かすことができていない状態なので、身体をコントロールする筋力が必要になります。

怪我をした選手の場合にも、基礎体力の向上がポイントとなります。怪我をして休むことで体力低下が起こり、患部は完治しているにも関わらず復帰してもパフォーマンスが戻らず、再発する選手も多くいます。ドクターや理学療法士の先生方と患部についての状態を確認しながら、怪我の原因になり得るような体力要素を向上する為のアプローチを行い、パフォーマンスを戻す為、また再発予防の為にも、復帰後は怪我前よりも基礎体力が向上していることを目指して取り組んでいます。

＜機能チェック＞



これまでに柔軟性のチェックとして13項目のチェックを紹介してきましたが、Bright Body では柔軟性だけでなく動きのチェックも行っています。これを機能チェックと表現しており、今回は前屈での機能チェックを紹介しました。

前屈の柔軟性の簡易チェックでは、両足を揃えて上体を前に倒し、手がどこまで床に届くかをチェックしています（評価：◎パーが床に着く、◎グーが床に着く、△指先が床に着く、×指先が床に届かない）。機能チェックとしては以下の項目をチェックします。

①重心位置

前屈をした際に、前につんのめるようにしたり、指を見ながら行ったりする選手は、首や肩まわりに硬さを感じる選手が多いです。動きとしては、前屈をすると重心が後ろに移動するのがバランスの取れた動きになります。

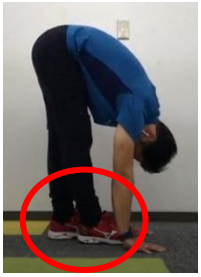
②つっぱる部位

前屈をした際に、ふくらはぎ、膝裏、太もも裏、太もも裏の付け根のどこがつっぱるかをチェックし部位がつっぱるほど動きとしては良くなります。

③姿勢に変化をつける

気を付けからつま先を 45 度ずつ開いて立つ姿勢（股関節外旋）とつま先を付けたまま踵を開く姿を行い、足を揃えて前屈をした時に比べ、動きやすさと突っ張り感を感じます。動きにくくなった選ってハムストリングスや腰部にかかるストレスが増えています。

④足を半歩ずらす



気を付けから足を半歩ずつ前後にずらして前屈を行い、動きやすさや突っ張り感を感じます。身体に歪みがある選手は、気を付けして前屈をした場合にハムストリングスやふくらはぎの突っ張り感に左右差があっても、足を半歩ずらして行うことで左右差が整い動きやすくなる場合もあります。

このように、柔軟性だけなく動きも見ていくことで、チェックに深みを出していくことができます。競技性によって動きが偏ったり、性別や年代によって特徴が出たりしますが、基本としては柔軟性と筋力のバランスを取りながら基礎体力を向上させていくことが大事になります。

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

次 回 の 開 催 予 定

2022年2月7日（月） 19時～ （※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します）