ミーティングリポート

第 228 回(4月)のスポーツネットミーティングは、スポーツネットミーティングセミナーでのハイライトとFacebook で LIVE 配信させて頂きました。

＜動きを見る＞

前屈のチェックをする中で、基礎体力レベルをグーが床につくとして選手に伝えています。チェックを通して自分の体力レベルを知ろうということで行いますが、選手たちはグーが床につくことが目的になってしまっていることがあります。そんな場合は、姿勢をみていくと見分け方がつきます。

例えば、足裏の荷重位置をチェックしてみましょう。前屈する際は、身体を前にまげて(倒して)いくので、自然な重心移動としては踵に体重がのっていきます。しかし、グーがつくことが目的になってしまう人は、つま先に荷重していることがあります。これは、頑張って(前に突っ込んで)行っていることが見られる状態です。

このように前に突っ込んでいる姿勢になると、動きとしては自然ではなくなります。自分の状態を知る(感じる)ことが重要になりますが、目的が変わっていることが考えられます。逆に、立った状態で身体を後ろに反る際は、足裏荷重はつま先に乗ってきます。

足裏荷重後ろ

足裏荷重つま先

足裏荷重を確認しながら動きをみていくことも姿勢チェックでは重要になります。スクワット動作でも股関節を折りたたむようにと言葉かけをして選手に行う場合、足裏荷重位置が踵にかかり、つま先が浮きそうな選手を多くみます。

このスクワット動作でも足裏荷重位置が全体に乗せられるように、足の幅やつま先の開く方向(角度)などを調整していくと姿勢が安定し足首、膝、股関節の動きもバランス良くできるようになります。昔で言うヤンキー座り(つま先が外に開き:股関節外旋、踵もついた状態で低い体勢でずっと座っている)がその選手の安定しているスクワット動作とも考えられます。

長身者(大腿部、下腿部が相対的に長い)などはよりスクワット動作が難しく、なるので手を前に出し(少し重りをもって)スクワット動作を行うことでバランスが取りやすくなります。(ゴブレットスクワット)

また、スクワット動作で母指球に体重が乗らない選手に対しては、後足部、前足部へのアプローチをスポーツネットミーティングセミナーで吉田昌平先生(がくさい病院理学療法士)からもお話頂いています。(詳細に関しては、随時配信させて頂きます)

ブライトボディの柔軟性チェックとしては、選手の身体全身の状態をチェックできます。全身を大枠でチェックする中で、部位として課題が出てくると細部のアプローチをしていくということも必要になってきます。このマクロとミクロのバランスが重要になってきます。

姿勢や足部の動きを見ながら、スクワット、デッドリフト、センタリングスクワット、ランジ前後移動の動きをみて行きましょう。

スクワットは膝の運動、デッドリフトは股関節の運動、センタリングスクワットは足関節の運動として整理できます。姿勢の崩れや足裏荷重位置を確認するとスクワット動作でも母指球に乗れていない(膝が安定しない)ことがあると、前述のように姿勢にアプローチすること、部位ごとへのアプローチをしていくことを選手たちに伝えています。

デッドリフト

センタリング
スクワット

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

次 回 の 開 催 予 定

2022年5月9日(月) 19時～ (※形式、内容は後日 Facebook にてご案内致します)