

第1回

～いわてのスポーツを応援する～
パフォーマンス再考計画



今回から連載をスタートする『パフォーマンス再考計画』、岩手のスポーツを熱く！そして更なる高みを目指すような情報提供をしていきたいと思ひます。

第1回 動作 (Movement) について

動作を行ううえでファンクショナル (機能的) な身体であることが重要ですが、残念ながら練習、トレーニング、ウォームアップ等の内容は分かっている、自分の身体やその動作については理解できていないことが多く見られます。自分の状態を知ることで初めて練習やトレーニングなどの効果を実感することができるのです。(図1)

そこで今回は、各関節の役割 (図2) を理解して『スクワットテスト』を実施してみましょう。スクワットは下半身のトレーニングというイメージがありますが、人間の身体はつながっているため全身が機能していないと難しい動作です。スポーツ現場において、『しゃがんで！』『もっと低く！』『ほら、膝を曲げて！』というような言葉かけをよく耳にします。それぞれの競技で特有の動作があると思いますが、選手たちの身体は機能していますか？膝を意識すると身体はどうなっていくのでしょうか？このテストをすることで新たな『気づき』が生まれるかもしれません。

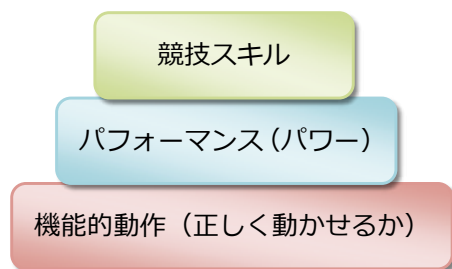
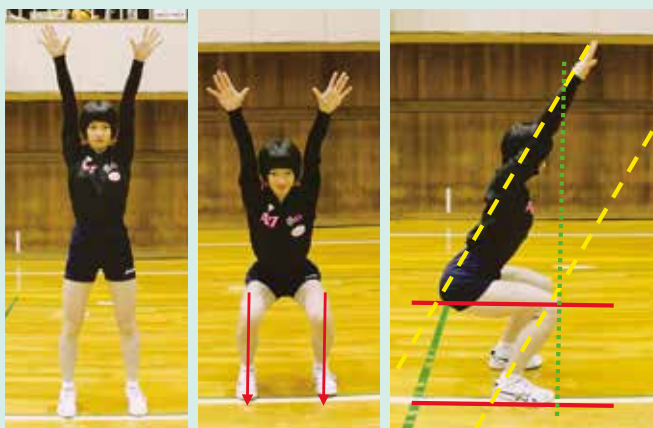


図1 パフォーマンスピラミッド



- 安定 (肩甲骨) 可動 (肩関節)
- 可動 (胸椎、背骨上部)
- 安定 (腰椎、背骨下部)
- 可動 (股関節)
- 安定 (膝)
- 可動 (足首)

【オーバーヘッドスクワット】



姿勢

- ・顔は正面 (目線はやや前方へ向ける)
- ・両手は耳にくるようにバンザイする
- ・足幅は骨盤の広さに広げる

手順

- ・太ももが床と平行になる辺りまでしゃがんでいく (ゆっくりした動作で3回行い、3回目をチェック)

正しい動作

- ・図参照

チェックポイント

- ・骨盤が後ろに、または前に傾いていないか
- ・肘が曲がっていないか、腕が前に下がっていないか
- ・膝が内側を、または外側を向いていないか
- ・膝が前に出していないか



【ワンポイントアドバイス】

ビデオカメラ等で撮影し動作をチェックすることもできますし、また最近ではタブレット端末やスマートフォンの無料アプリを利用して動作を分析することも可能です。