

気づいて築くスポーツ塾レポート

第17回は関節可動域の重要性と走り方についてお話ししました。|

◆関節可動域が広がるとどうなる？

身体の各関節、例えば股関節や肩関節それぞれに動ける可動域というものを持っています。

筋肉の柔軟性の問題などで硬くなった関節のまま、ある動きを行うのと、しっかり関節可動域をとれる状態で動きを行うのでは何が違うのか、どんな感覚になるのか実際に股関節の動きで感じて頂きました。

可動域がある状態で動作を行うと、「楽」「軽い」「動きやすい」「力が入りやすい」等の声があがります。そのような状態で身体が動かせるようになると、いろいろな場面で「余裕」が生まれるのではないのでしょうか？

トップアスリートはその感覚を当たり前のように持っているような気がします。関節可動域をもう一度見直してみませんか？



◆足が速い、遅い？

走るのが早い子、遅い子何が違うのでしょうか？

筋力が弱い？走り方が悪い？さまざま問題点はあると思いますが、この走るという基本的な動きをまず見直し改善することがスポーツの競技力向上への一番の近道だったり、運動を好きになる近道だと考えます。

では、走るということが苦手な子、遅い子に対してどのようにアプローチしていけば改善できるのか、トレーナー、指導者、メンタルコーチングの立場から意見を交わしました。

トレーニング？可動域？神経系？メンタル？

今後もこのスポーツ塾で模索していければと思います。

参加者：地域バレーボール指導者1名 フィットネストレーナー1名 学生トレーナー1名 メンタルコーチ1名

次回のご案内 10/27 (火) 19:30~21:00

