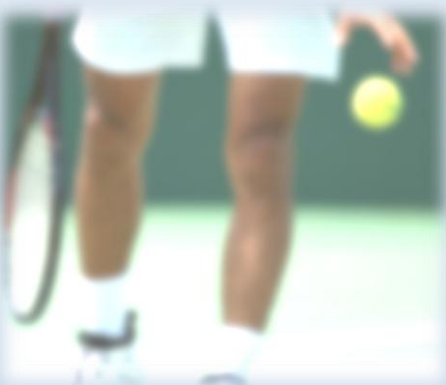


(セルフコンディショニングを活用した)

選手主体型チームサポートのご案内



■ 月1回の現場サポート
+

■ オンラインの活用



医療法人 たちいり整形外科



このサポートでは、トレーナーが必要以上にマッサージやストレッチを行うのではなく、選手自身が育成年代において重要な

「セルフコンディショニングの習慣」

を身につけることで、低頻度・短時間の介入でも、
「パフォーマンスアップや障害予防」の効果が期待できます。

具体的には、

- ① 選手個々にセルフコンディショニングシート導入(1/月)
- ② 全体練習にコンディショニングエクササイズ導入(1/月)
- ③ 個別相談へのケア、対応(1/月)

といった内容になります。

※ セルフコンディショニングとは？

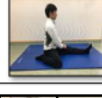
当院で作成した講習動画「スポーツに必要な身体の準備」
をご参照ください。



<https://youtu.be/uQ6kMLfE1LM?si=WmYnwc30Om8F5K19>

① セルフコンディショニングシート導入(1/月)

コンディショニング(ベーシック) チェックシート		2018年 10月26日				
名前:		年齢:	性別:	●●中学校	部活:	
項目	姿勢	採点基準	評価結果			
基本動作	片あし立ち	2点:片あしで10秒まっすぐ立てる(股・膝90度屈曲) 1点:片あしで10秒立てるが、まっすぐではない 0点:片あし立ちの姿勢が10秒保持できない ※試行は2回まで	右	2 1 0	左	2 1 0
	こしわり	2点:腰が丸くならず膝を開いてこしわり可 1点:お尻を膝の高さまで下げることができない 0点:お尻が半分も下げることができない ※足幅は肩幅の2倍、足のつま先は45°外向き ※足のつま先と膝が同じ方向を向いた状態で		2 1 0		
	ランジ	2点:体幹・ひざがまっすぐでふとももと床が平行になる(10秒) 1点:ふとももと床が平行になるが体幹・膝がまっすぐでない(10秒) 0点:ふとももと床が平行にならない ※足幅は肩幅、踵み込み距離は肩幅の2倍、 ※足のつま先と膝の方向はまっすぐ	右	2 1 0	左	2 1 0
柔軟性	ばんざい	2点:腰が反ることなく腕が耳をこえる 1点:腕が耳をこえるが腰が反る 0点:腕が耳をこえない ※足は揃える		2 1 0		
	おじぎ	2点:手のひらが床につく 1点:ゆび先が床につく 0点:ゆび先が床につかない ※足は揃える		2 1 0		
	しゃがみこみ	2点:踵をついたまましゃがむことができる 1点:しゃがめるが、踵が浮く 0点:しゃがめない ※足は揃える		2 1 0		
	ひざまげ	2点:お尻がうくこと、かかとがお尻につく 1点:かかとがお尻につくが、お尻がうく 0点:かかとがお尻につかない ※自分で実施	右	2 1 0	左	2 1 0
	体幹回旋	2点:足を組んで、背中がゆかにつく 1点:足を重ねて、背中がゆかにつく 0点:足を重ねて、背中がゆかにつかない ※股関節90度屈曲位 ※下の手で足を固定	右	2 1 0	左	2 1 0

改善エクササイズ		2018年 10月26日	
項目	改善エクササイズ		
基本動作	片あし立ち		【10秒5セット】 ●片脚で真っすぐ立つ ●身体が横に大きく倒れない ●ふらつけない
	こしわり		【ゆっくり10回】 ●腰は丸くならないようにする ●膝は直角にする ●痛みのない範囲でおこなう
	ランジ		【左右交互に20回】 ●太ももと床が平行にする ●身体(体幹)はまっすぐにする ●膝が内側倒れないようにする
柔軟性	ばんざい		【20秒3セット】 ●背中を丸くする ●腰は反りすぎず、力を抜く ●痛みのない範囲でおこなう
	おじぎ		●身体は丸くならないようにする ●腰は浮かないようにする ●痛みのない範囲でおこなう
	しゃがみこみ		【20秒3セット】 ●かかとが浮かないようにする ●つま先と踵はまっすぐにする ●痛みのない範囲でおこなう
	ひざまげ		【20秒3セット】 ●腰は反らないようにする ●股関節を丸くする ●痛みのない範囲でおこなう
	体幹回旋		【ゆっくり10往復】 ●腰と脚は動かさないようにする ●背中(体幹)を丸くする ●痛みのない範囲でおこなう

表(左)のチェックでは、スポーツに欠かせない基本動作と柔軟性を自分でチェック(採点)できます。

自分の苦手な項目は、裏の対応したエクササイズで改善できます。月に1回実施(オンライン提出)することで、セルフコンディショニングの流れが構築されていきます。

➤ セルフコンデションチェックがオンラインで実施できます！



<https://forms.gle/3SAN5nh3o26pG5K6>



➤ 改善エクササイズ動画もオンラインで視聴できます！



<https://www.youtube.com/watch?v=ba8ZGMcEG8&t=1s>



② 全体練習でコンディショニングエクササイズ



- ウォーミングアップや整備体操に、基本動作を応用した、障害予防やパフォーマンスアップのためのエクササイズをご指導・導入します。

③ 個別相談へのケア、対応(1/月)



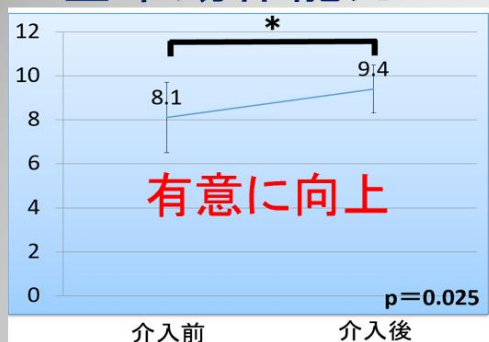
- 障害予防やパフォーマンスアップについて、選手個々からの相談に対応します。

「セルフコンディショニングを活用した選手主体型チームサポート」

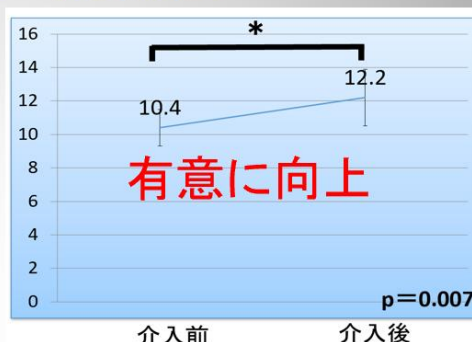
の効果については、学会でも報告させていただきました。

効果判定(半年後)

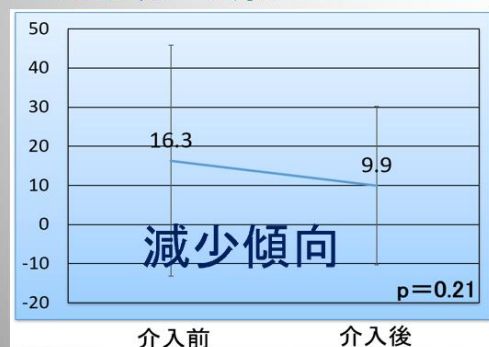
■ 基本動作能力



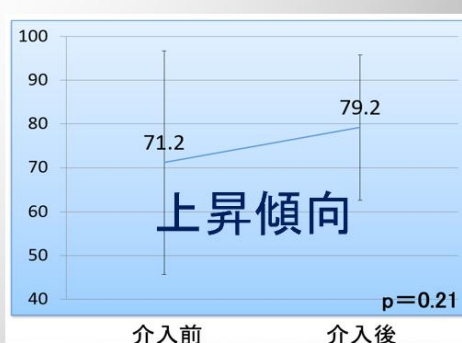
■ 柔軟性



■ 運動時痛



■ 障害予防への意識



大江厚 他:第29回京都府理学療法士学会, 京都, 2018

上記のサポートはあくまで一例ではあり、ご要望に応じてサポートの形を相談させていただければと思います。ご興味のある方は、ホームページ上の「申し込みフォーム」から、お問い合わせください。