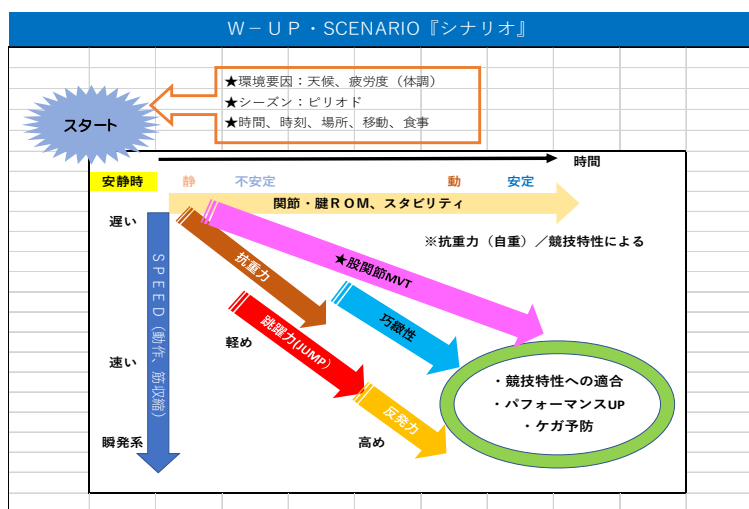


<第2回目 ウォーミングアップを考える>

大和広陵高校部活動強化プロジェクト コンディショニング部門「ウォーミングアップ」についての講義と実践を行いました。

ウォーミングアップは、練習前、試合前に行うものとして誰もが認識しています。しかし、メニューをこなし、汗をかいたことで完了したと思っているケースも多々あります。試合開始直後、いまいち力が発揮できなくて、相手優位に試合が進んでしまうという経験はありませんか？スタートから100%の力を発揮するためにはウォーミングアップの精度を高めることが必要となります。ではその中身は、競技の特性に対応し



た内容を取り入れるのはもちろんですが、シーズン、環境、チームや個人の状態を考慮したものであること。身体、筋肉の動きが、静かな動きから大きな動きへ、またゆっくりの動きから素早い動きへと移行していく流れになっていること、そして、体の中心となり、大きな力を生み出す体幹、特に股関節の動きについて理解され意識を伴った動きであること。股関節で「キャッチ」する（曲げて体重、力を受けとめる）。次に「解放する」（受け

とめた力を動作へ転換する）動きが正しく実践されていることで身体の準備が整います。その上で、競技特性に合ったメニューを行うことで完成されていきます。

I <静・遅い動作>



II <中間的動作>



III <動・瞬発系動作>



実践講座では3つの段階における動作を交えたウォーミングアップメニュー例を紹介していただきました。股関節の動きの確認、股関節での力・体重の「キャッチ」、「解放」の動作及びそのスピードについて指導していただきました。体験した生徒から「腰が安定する、腰が入る、腰が座ると表現されることが、このことなんだと感ずることができた。」と感想を聞くことができました。

次回につづく