

技術開発セミナー

～プロ野球コンディショニングの取組み～ 研修報告

2010.03.25

おおにし整骨院では「今日よりも明日はもっと良い治療！」を常に心がけ、日々、レベルアップを目指しております。今回は治療技術の向上、トレーニング技術の向上を目的として参加した**技術開発セミナー ～プロ野球コンディショニングの取組み～**の様子を報告いたします。

場所は東京都港区芝浦にある「ウイダー・トレーニングラボ」



壁にはたくさんの契約選手のサインが!



北京五輪の銀メダリスト
太田雄貴選手のサイン



バンクーバー五輪の銀メダリスト
浅田真央選手のサイン



ラボの中は整然とトレーニング機器が並んでいました

今回のセミナーはウイダー・トレーニングラボ主催の指導者向けセミナーで、講師はプロ野球 千葉ロッテマリーンズ コンディショニング・コーチ (03～09) を務めていた「弘田雄士氏」 MBL 3A でも指導経験のある現役バリバリのすご腕コーチです。参加者は総勢 20 名、高校野球の監督から、社会人野球のコーチ、現役プレーヤーなど様々でした。

弘田雄士氏 →

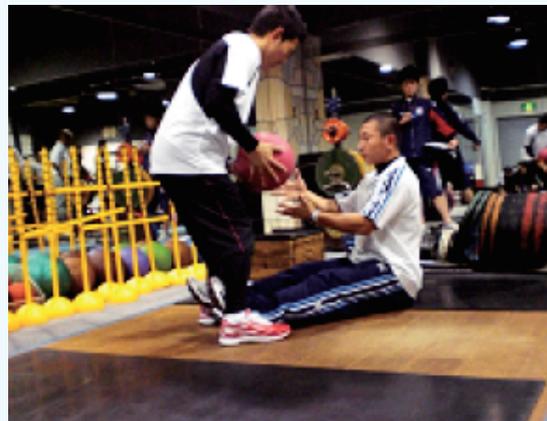
千葉ロッテマリーンズ コンディショニング・コーチ (03～09)



さて、セミナーですが午前中は講義形式で、プロ野球における年間のコンディショニング計画の流れ、具体的な身体評価のテスト法、投手を例にしたコンディショニングプログラムの紹介、現場において大事にしていた事などでした。プロ野球選手のコンディションを考える上で大切な方法論や、コーチとしてゆずれない部分（コーチとしての根っこ）など非常に勉強になりました。また、投手のデイリー・メニューの紹介では、西武の工藤投手とのやりとりや、ロッテの唐川投手のエピソードを交え、肩関節と股関節の動きを重点的にトレーニングすることが重要、と紹介されていました。

午後は実際のトレーニングメニューを全員で体験していくのですが、これが大変でした。体幹を重視したメニューが多く、基本的には腹筋2：背筋1でトレーニングを組み立てており、ということは腹筋と背筋をひたすらこなしていく、ということになります。やはりプロスポーツ選手の体力は素晴らしいレベルにあることを実感するとともに、自分の運動不足を実感しました。やはり日々の努力がファンを感動させるパフォーマンスを生むということですね。

詳しい内容については4月に予定している「スポーツメディカルセミナー②」で発表していきますので、興味のある方は是非セミナーにご参加ください。



メディソンボールを使った体幹のメニュー

今回の研修はプロスポーツの最前線で活躍されている講師からプロ野球という現場の生の声を聞くことができ、非常に勉強と自信になるセミナーでした。また、肩と肘の補強メニューを質問すると、肩の故障予防メニューは必要だが、「肘については投球フォームの問題が大きく、特に補強メニューは必要と考えていない。」とのこと。野球において肩と肘は故障の多い部分であり、当然のようにトレーニングをするものと考えていた自分達の常識を考え直す機会になりました。（これは成長期を終えたプロレベルの場合であり、幼少期の場合とは異なると思います。）

今後も当院では日本のトップレベルで活躍されている方々の勉強会やセミナーに参加し、皆様に少しでもハイレベルの治療・トレーニングが提供できるよう、努力していきます。