



道具を使わずお家でできる コンディショニング通信



テーマ：雪はねでカラダの不調を出さないために(基礎編)

冬になると「雪はねの後、腰が重い...」という声をよく聞きます。本来、雪はねでは股関節をしっかり曲げて、起き上がる動きが理想です。

しかし、股関節がうまく動かないと、その上にある腰(腰椎)で代わりに動いてしまいます。過剰に腰を動かすことで、腰に負担がかかる可能性があります。腰の不調を予防するには、腰そのものより、股関節が動ける状態にしておくことが大切です。

【エクササイズ①】

ポイント：頭から足まで一直線で行う



椅子に浅く座る。片脚を前に出し、膝を軽く曲げる。

上半身を一直線に維持したままおへそを太ももに近づけるようにして前に倒す。

【エクササイズ②】

ポイント：頭からお尻までが一直線になるように姿勢を維持してください。



足幅を骨盤幅、手を胸の前で組む。

上半身を一直線に維持したままおへそを太ももに近づけるようにして前に倒す。

今年はテーマごとに2種目をご紹介します。

肩こり・腰痛などの日常生活で起こりやすい不調の改善や姿勢改善、ケガしないカラダ作りにご活用ください。日々コンディショニングセッションも行っておりますので、ぜひそちらにもご参加ください。

申込み ①QRコード ②B&G海洋センター・共生プラザそらいろ受付窓口 ③電話 ☎82-4600

WORLD SPORTS REPORT No.023



中国と日本—卓球環境の違い

東川町スポーツ国際交流員(SEA) 彭巍然(ホウ・ギゼン)

中国から東川に着任してもうすぐ1年半経ちます。今まで日本人選手への指導経験はありましたが、実際に日本で指導すると、中国と日本の卓球環境の違いが見えてきました。

まずは、練習時の人数です。私の経験では、中国では指導者1人に対して選手1人をおしえることが多く、多くても4人まで。東川のクラブの練習はこれまで多い時は選手が10人ぐらいのこともありましたが、それだと残念ながら細かいところまでは教えられません。そのため日本ではレベルと個人の特徴、癖を活かしてバランスよく指導するように心がけています。

練習内容の順番も違います。中国は、まず多球練習から。1人につき数分間次々に出された球を打ち続けます。ラリー形式の一球練習は時々する程度です。いきなりの多球練習は単調で少しまだつまらないかもしれませんが、みんな真剣に取り組めます。日本では準備運動をしてから基礎練習、2人1組で一球練習を始めます。準備運動はバラエティ豊かで感心しています。



練習時間の長さを比べると、私が通った体育専門小学校では半日(3、4時間以上)、指導をしていたクラブチームは長くて2時間、平均1時間でした。東川では、平日2時間、週末3時間と、少し長いですね。

試合の頻度については、中国ではクラブチームとして出る大会は1年に2回ほどで、その他に1ヶ月に1回ほど個人でエントリーできる大会があります。日本の方は1ヶ月に2回ほど大会があるので、実戦の機会は多くあります。練習中にゲームをするのはどちらも同じですが、中国では指導者同士で担当の生徒を対戦させることができるので、一緒に練習している選手以外の選手と対戦することが多くあります。

中国では専門学校でなければ、日本のように学校のチームで毎日のように練習することはありませんので、クラブチームに入って料金を払い指導を受けることがほとんどです。

地域ごとに違いはありますが、コーチ間のコミュニケーションを大切に、お互いの違いを尊重して、教え方を中和し、選手に最適な指導ができるよう、これからも頑張りたいと思います。