

第4回 愛知サッカー医科学フォーラムシンポジウム抄録

「サッカーのための体幹トレーニング」

中京大学 CISP 大見 卓司

近年、体幹トレーニングに対する認知度は非常に高まっており、あらゆるスポーツの現場において様々な体幹トレーニングが実践されている。体幹トレーニングの目的としては、体幹部の固定・安定性向上によるスポーツ傷害の予防やパフォーマンスの向上が主に挙げられるが、そのトレーニングの効果は実施方法や注意の向け方などの影響を受ける。体幹の固定・安定性向上のための理論および実践方法について概説する。

体幹部に位置する筋群はその機能により、「Local Muscle」と「Global Muscle」の2種類に大別される。Local Muscleには腹横筋や多裂筋などが該当する。これらの筋群は脊椎に起始または停止を持ち、脊椎の動きをコントロールする能力に優れているため、体幹部の固定・安定性の向上に寄与するとされている。一方で、Global Muscleには腹直筋や脊柱起立筋などが該当する。これらの筋群は脊椎に起始および停止を持たず、脊柱の関節運動を起こすことを主な機能としているため、体幹部の固定・安定化には不向きであるとされている。これより、体幹トレーニング実施の際にはLocal Muscleの活動性を高めることが体幹部の安定性向上のために重要であると考えられる。

体幹部の安定性を向上させるための手法は多々あるが、我々はPavel Kolar博士が提唱しているDynamic Neuromuscular Stabilization(DNS)における手法を基に指導を行っている。DNSでは、呼吸パターンの正常化により腹腔内圧(Intra-Abdominal-Pressure:IAP)を一定に維持することで体幹部の安定性を向上させることを目的としているが、呼吸パターンの正常化による腹腔内圧の維持はLocal Muscleの活動を優位にするため、体幹部の安定性向上のために獲得すべき能力であるといえる。また、呼吸は日常生活からの無意識的な活動のため、意図的に体幹部の筋を収縮させようとする手法と比較すると、競技動作の中での無意識的な体幹部の安定性向上のために有利であると考えられる。そして、実際の競技動作における体幹部の安定性向上のためには、習得した正常な呼吸パターンをあらゆる姿勢・動作において維持できるよう、訓練していく必要がある。

また、これらのトレーニングを実施する際には、体系的なアプローチを行うことが重要となる。トレーニングにおける漸新性を考慮した上でトレーニングを実施することにより、最終的に目的とする動作を正確に行うための一助となると考えられる。そのため、トレーニングを実施する際には、正確に実施できる動作を見極め、漸進的にトレーニングを進めていくというアプローチが、傷害予防およびパフォーマンス向上の双方の観点において利益を得るために必要であると考えられる。

概説した内容は、サッカーにおけるトレーニングに限らず、全ての競技に共通した内容であるが、以上の内容を考慮した上でサッカーの競技特性に対応したトレーニングを選

扱・実施することが、体幹トレーニングの効果を高めるための一助となるであろう。