

体幹チューニング教室レポート
作成：外薗明博【カラダ調律師】

日時：平成 27 年 2 月 20 日（金）11 時 30 分～12 時、13 時～13 時 30 分

場所：中京大学 4 号館、硬式野球部グラウンド

対象：硬式野球部員 106 名＋女子野球 1 名＋コーチ・監督＋マネ 3 名

内容：座学 30 分

実技 30 分

—セルフチェック（足の裏、背中）

—ペアチェック（正面、横）

—腹圧調整（各箇所 3 回ずつ）

—きらきら体操（立膝）

—セルフチェック（足の裏、背中）

—ペアチェック（正面、横）

*他希望のあった 10 名には、それぞれカラダ調律を 10 分ずつ実施

○選手の感想（*ほとんどがスポーツ科学部）

- ① I くん（3 年）「体幹チューニングのゆるめるというのは、身体感覚にとってもいい変化を感じることができました。身体の問題を部分的ではなく、根本的に改善するという事は、とても大切なことで、簡単なことではないと思いますが、起床時、練習前、練習後、就寝前の 1 日 4 回しっかりやります。」
- ② K くん（3 年）「腹圧調整とキラキラ体操をしたことによって、身体バランスが目に見えて変わり、よくなりました。身体バランスが良くなったということは、怪我する可能性が低くなるということにもつながるので、今後、取り入れて継続したいと思います。」
- ③ M くん（3 年）「自分の重心やズレている所など、普段気にかけていない所を指摘されることで、いろいろな気づきができ、野球以外の所でも生かせることだと思うので、これを機に継続していきたい。そして、もっと日本のことを知り、日本に貢献できるような人間になりたいと思う。」
- ④ M くん（4 年）「チューニング後に、もっと自分の身体のことをしっかりわかっていけないと思った。ただがむしゃらにトレーニングしていただくだけではなく、自分の身体のことを細かい所まで知っておく必要がある。そして、肉体的・精神的にも安定した身体をつくることによって、プレーにも変化が出てくるのではないかと思った。」
- ⑤ I くん（2 年）「自分の身体ズレや感覚を知ることができ、改善することができるこの方法は、とても有効なものだと思った。チューニングを行った後は、身体が楽な感じがした。真っ直ぐ立っていることを感じられた。その姿勢を日常から身につけ、プレーに生かしていきたいと思った。」
- ⑥ K くん（2 年）「自分の軸がどこにあるか分かりました。対応の仕方と正しい体幹軸が分かり、これからの自分に生きていくと思います。また、もっと詳しく知り、自分が指導者になったときに活用していきたいです。」
- ⑦ K くん（2 年）「身体がすっきりして、紅白戦でも結果を出すことができたので、これからも継続していきたいと思います。」

- ⑧ Kくん(2年)「行く前と後で、自分の足裏での感じ方が全然違ったので、とてもびっくりしました。いつも鍛える方向に目が行きがちなので、もっとゆるめる方向へ視野を広くしていこうと思った。」
- ⑨ Sくん(2年)「これまでは、体幹を鍛えたり、しめることしかしていなかったので、ゆるめるチューニングというのは、新鮮でした。身体の姿勢を良くしたり、バランスが良くなったりと、トレーニングの様に負荷が大きいものではないので、これから取り入れていきたいと思います。」
- ⑩ Aくん(1年)「チューニングにとっても興味をもちました。たった数分であれだけの効果が身体に現れることに、とてもびっくりしました。練習前や練習後、家でテレビを観ている時など、暇を見つけては、体幹チューニングを行い、効果を試していきたい。」
- ⑪ Kくん(1年)「腹式呼吸を使い、チューニングをする前、最初は背中が反っていてつかなかったが、チューニングした後は、べったりついて驚いた。肩甲骨をゆるめるキラキラ体操も自分の肩周りがどれだけ硬いかに気づくことができた。今回の体験を通して、考え方が全く変わりました。」
- ⑫ Nくん(1年)「チューニングでは、呼吸法と7つのポイントを意識するだけで、あれだけ身体のバランスが整うことに驚きました。練習だけでなく、こういったケアも大事にしていきたいと思います。」
- ⑬ Nくん(1年)「最後に体幹チューニングをやってみて、初めは自分の感覚と人に見てもらったので差が大きく、軸がブレていましたが、体幹チューニングを一度やっただけで、重心がきちんとし、真っ直ぐ立てるようになったことに感動しました。これから毎日体幹チューニングを続ければ、怪我などが減り、パフォーマンス向上にも繋がるので、継続していきたいと思います。」
- ⑭ Nくん(1年)「私は幼い頃から、親に姿勢のことでいろいろと言われてきたので、姿勢は良いほうだと思っていましたが、体幹チューニングをすることで、自分も実感できるくらい良くなったことが分かりました。これからも継続していきたい。」
- ⑮ Fくん(1年)「自分がかかと重心とか深く考えたことが今までなかったけど、体幹チューニングをすれば、身体のバランスというか、足が地につく感覚が全然違ったので驚いた。バッティングをするにしろ、守備にしろ、野球はバランスが大事だと思うので、練習前、試合前に取り入れていきます。」
- ⑯ Tくん(1年)「たった数分であれだけ姿勢が変わることにとても驚きました。普段から左肩が下がっているので、バッティングの時も下がってしまうと思うので、毎日やってムダのない動き(姿勢)でプレーできるようにしたいです。」

●当日の写真

