

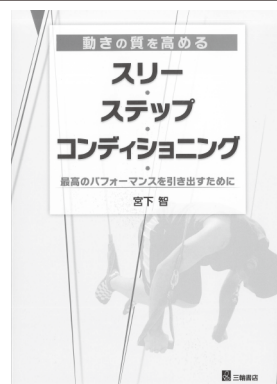
書評

宮下 智(著)

動きの質を高める スリー・ステップ・コンディショニング 最高のパフォーマンスを引き出すために

評者 小林寛和

(日本福祉大学健康科学部リハビリテーション学科理学療法学専攻)



スポーツ活動に取り組む対象者へのコンディショニングは「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状況に整えること」(日本協公認アスレティックトレーナー)とされる。アスリートのみならずスポーツ愛好者も含めて、より良い状態でスポーツ活動を行うために欠くことができないものである。

著者の宮下智先生は、さまざまな競技種目やレベルのアスリートを対象として、コンディショニングの指導、実践をされている。その豊富なご経験に基づいたコンディショニング方法として、「最高のパフォーマンスを発揮し良い成績を収めるために、心技体のバランスをとること」を目的に「スリー・ステップ・コンディショニング」を提唱している。これは三段階の内容を進めることにより、パフォーマンス向上を図っていくものである。体幹(コア)に着目し、機能改善・向上と動作への影響について詳しく解説されている。

スポーツ動作の遂行には、目的や状況に応じた体幹機能の使い分け(固定・安定と運動)が必要になる。その重要性が言われて久しく、現在ではその改善を目的にさまざまなエクササイズが実践されている。

本書では、レッドコードを用いたエクササイズを中

心として、各種動作の遂行に不可欠な体幹筋群の収縮と、代償のない関節運動の獲得に有効とされるエクササイズが紹介されている。著者が用いている方法について、多数の先行研究から導いた理論的根拠をもって解説されており、参考になるところが多い。また単に「方法としてのエクササイズ」ではなく、応用可能な考え方と方法が大切であることも強調されており、共感するところである。

掲げられている各種のエクササイズが、競技パフォーマンスを発揮するためのスポーツ動作改善(向上)に奏功する点や、また荷重や外力が加わる動作の遂行時に効果するメカニズム等、さらなる検証を期待するところも残されているが、コンディショニングの一助として試行したい内容である。

スポーツ現場におけるコンディショニングの実践者のみでなく、医療や健康増進の場で活動されている方々にも、参考になる知見が詰め込まれており、一読をお勧めしたい。

● B5判, 200頁, 1色刷

定価: 本体 4,800円+税

三輪書店刊, 2014年