

頭を守り 大けが防ぐ

G
トレ!

子どもの運動



色々な競技を経験しよう

プロスポーツ選手は必ずしも一つの競技に専念してきたわけではない。会田コーチが巨人の一~三軍の投手陣約50人に小学生時代のスポーツ歴に関するアンケートを取ったところ、8割近くが別の競技も経験していた。

中でも多かったのが、水泳と体操だ。体が柔らかくなったり、肩甲骨の可動域が広くなったりして、野球のパフォーマンスにも好影響を与えたとみられる。早くから一つの競技に絞ると、同じ動きが多く体の特定の部位に負担がかかり、けがにつながる可能性もあるという。会田コーチは「子どもの頃にいろいろなスポーツと関わり、多様な動きを覚えていくことが大事です」と強調する。

マット運動で基本を

柔道では、いの一番に受け身を練習します。なぜ投げられる」と、つまり負けることから覚えるのでしょうか。「正しく転がることで大きなスポーツ事故を防ぐ」ことができま

受け身の目的は頭を守り、体全体への衝撃を和らげる」と。頭の打ち所が悪ければ、脳しんとうを引き起こす可能性があります。球技を中心とした接触プレーを伴う競技で、転倒は避けて通れません。大切なのは転がり方です。基礎的なマット運動で体の扱い

手の間に頭を置き、首を守りながら両足で踏み切ってください。英語で「chin-in」を意識を指す「チン・イン」を意識しましょう。あごを引いて体を丸めて転がり、反動で起き上がりります。

後転もポイントは同じ。手を耳の横に置き、やはりあごを引いてへそをのぞき込みます。回転の際は両手でマットを強く押し、尻を持ち上げます。マットなどで傾斜を作つて回転に勢いをつけると、コツをつかみやすいでしょう。

スポーツに「けがはつきもの」とよく言いますが、大きがは競技人生だけでなく、日常生活にまで影響を及ぼす場合もあります。生涯にわたって健やかな体を維持し、運動を楽しむ「生涯スポーツ」の観点からも、転がる動きを早くから学ぶことは重要です。
(読売巨人軍監修)

③ 転がる

す」と巨人の会田有志・巡回トレーニング統括コーチ。今回は「転がる」動きを紹介します。

まずは前転です。マットの上にしゃがんで両手を肩幅くらいに開き、平行に手をつきます。へそを見るように手と

方を身につけていきましょ
う。

まずは前転です。マットの上にしゃがんで両手を肩幅くらいに開き、平行に手をつきます。へそを見るように手と

ます。回転の際は両手でマットを強く押し、尻を持ち上げます。マットなどで傾斜を作つて回転に勢いをつけると、コツをつかみやすい