

C B P A 事例報告書

スクワット(SQ) on バランスボールをeコーチング

～ 2時間でバランスボールの上でスクワットできるのか！～ フィジカルコーチ 菅原 順二

テーマ 「不安定要素の中でいかに自分の**身体をマネジメント**できるか？」

目標 「**2時間でバランスボールの上で3回SQをする！**」

協力者 駿河台大学ラグビー部 2年 SH 八百板 瞬
運動能力は普通、バランスボールにはあまり慣れていない。

コーチングの流れ

挑戦！

何事もチャレンジが大切
何度も挑戦
ポジティブな言葉がけ

観て考える！

一緒に自分のビデオ、できるビデオをみて冷静に分析

気づかせる！

自分で気づいたら身になる
ヒントは最低限に
課題解決方法を考える

2007年12月20日 14時21分スタート！

まず挑戦させてみる！
まったくやった事がない事なので
激しくひっくり返りました。



そこで

動作を分解して練習

膝でバランスボールにのる(手と膝の4点～膝のみの2点へ)
立ってのる(手と足の4点～足のみの2点へ)
スクワットをする

C B P A 事例報告書

膝でバランスボールにのる(手と膝の4点～膝のみの2点へ)

- ・1番安定感のある手と膝の4点でまずはボールに乗る感覚を掴む。(写真1)
- ・膝のみの2点へ移行して体幹の使い方を習得する。(写真2)

写真1



写真2



- 課題
- ・身体が曲がっていて体幹を使えていない。
 - ・重心の移動の仕方が安定していない。

- 改善方法
- ・できるビデオを見せて一緒に考える。(写真3)
 - ・**ボールにのせる膝の位置を確認。4点～2点へ徐々に重心を移していく。**
 - ・できる人の目線の位置を注意する。(写真3)
 - ・**ボールばかりを見ずに、前方の斜め下ぐらゐをみていく。**
 - ・体幹の使い方の学習のためストレッチボールで複式呼吸と四肢の動きだし。(写真4)
 - ・**体幹の収縮感を高め(固める)、それを維持しながら四肢を動かしていく。**

写真3



写真4



立ってのる(手と足の4点～足のみの2点へ)

- ・体幹の固める感覚を維持しながら手と足の4点でのつてみる。(写真5)
- ・足の裏でボールにのる感覚を掴んでいく。(写真6)

写真5



写真6



- 課題
- ・やはり体幹に力が入りきらない感じ。
 - ・足の使い方がわからない。

- 改善方法
- ・できるビデオを見せて一緒に考える。

C B P A 事例報告書

- ・ 目線を切り替えながら バランスをとっている。
- ・ 立っている状態で丹田を意識させる。
 - ・ ストレッチポールでは寝た状態での体幹の収縮だったので、骨盤の前傾が強く、腹筋下部とインナーが使えていないので、前後傾の動き出しで丹田を意識。
 - ・ おしりの穴から空気を吸う感じで、お臍の奥に1本の鉄の棒を入れる感じ！
- ・ バランスボールを少し挟み込むようにする。
 - ・ 内転筋に力を入れ、骨盤を固める感覚を掴む。

スクワットをする

- ・ 座っている状態で安定させる。(写真7)
- ・ 座っている状態～立つ。
- ・ 立っている状態～座る。
- ・ 全部を連結、コーディネートさせてSQに持っていく。

写真7



写真8



- 課題
- ・ 身体が丸まってしまっていて胸が張れない。
 - ・ 恐怖心があるのでは…。
 - ・ 全部の動きが連結していない。

- 改善方法
- ・ 丹田への意識の再確認。
 - ・ 骨盤の動き出しの復習。腹筋、背筋のバランス(スクラム姿勢)
 - ・ 成功のイメージを構築する。できるビデオを活用。
 - ・ お前ならできる！とポジティブワード攻め。地上でのSQのイメトレで成功イメージを植えつける。
 - ・ 頭の位置が前後のブレるのを、上下のみの起動にする。
 - ・ 地上で確認していく。

16時05分 スクワット on バランスボール3回成功！感動！感謝！



before



after

まとめ

eコーチングで1番良かった点は、できる人のビデオを見ることによって 成功のイメージを

C B P A 事例報告書

作りやすかった点であると思います。成功のイメージと自分を客観視できることにより、**努力が具体化**されモチベーションが保ちやすくなったと思います。自分がやった時は、鏡がコーチ代わりになりそれはそれで満足していました。今回ビデオを使うことにより、今までは分析しにくかった、**横からの映像やスロー映像**などが繰り返し見ることにより、より分析の質が上がったのが、上達を早めた大きな要因であると思います。さらに、一緒に考えてくれるコーチの存在は、自分で言うのもあれなんですが、大切であると感じました。適切な言葉がけで、答えを言うのではなく気付くヒントをあたえる。**自分で気付いて努力を続けたものはモチベーションを保つ**にも効果が高かったです。これからのコーチングに繋がる経験ができたと思います。

今後はラグビーのスキルや、ランニングフォームの改善などにも挑戦したいと思います

C B P A事例報告書

C B P A事例報告書

C B P A事例報告書

C B P A事例報告書

!