

オリエンテーリングサロン 2023

テーマ1

故障の少ない体をつくるコンディショニングエクササイズを身につけよう。

腰・膝に故障や違和感を抱えているが整形外科に行っても解決できない方、整体やマッサージに通っても一時的な回復しか得られない方、捻挫をしやすい方。一部の筋肉がちゃんと働いてない事が原因かもしれません。怪我をする前は普通に働いていた筋肉が怪我をきっかけに働きづらくなることもよくあります。

理学療法士として多くの不都合を解決してきた経験を活かし、肩甲骨や体幹、股関節、足指の筋肉を活性化させて、問題のある関節への負荷を減らすメカニズムを解説し、エクササイズを指導します。片足立ちがふらつく・腫についてしゃがめないなど症状がある方は特に効果的です。参加人数が少なければ筋膜調整なども行います。

(内容は講師がJOA コーチの講習会で行っているものです。)

テーマ2

シミュレーショントレーニングをやってみよう。

オリエンテーリングのレジェンド、ティエリージョルジュの父、マイケル氏著の **The Wining Eye** で述べられているサンティエンヌメソッドを読みました。

50 年もオリエンテーリングをやってきてこれまでじっくりこなかったことが氷解していくのを感じます。日本で短期に速くなるるために切りすててきた部分をしっかり練習しています。オリエンテーリングの歴史の浅いフランスだからこそ工夫して作り上げたのでしよう。本当にこの方すごいです。

シミュレーションというトレーニングをいくつか試してみました。基本はハンドボールコートや体育館、トラックなどのスペースで実施できる地図読み負荷とフィジカル負荷を同時に行うトレーニングです。地図を持たないフィジカルトレーニングは意味がないと言い切る彼らのトレーニングについて解説し、晴天であれば実際にいくつかのトレーニングを行ってみます。

ナビゲーションのさらに上を目指すものですので、世界を目指すジュニア指導者やトップ選手で地図読みに弱みを感じている選手には知識として必要と思われます。

地図を持たないフィジカルトレーニングは意味がないと言い切る彼らのトレーニングについて解説し、晴天であれば実際にいくつかのトレーニングを行ってみます。

日時：12月2日 10:00~15:30

場所：東京都東村山市（駅から徒歩圏内。詳細場所は参加者に連絡。）

参加費：3,000 円

定員：20 名

講師：吉田 勉(JSPO オリエンテーリングコーチ2、理学療法士)

連絡先：oriyoshi@ymail.ne.jp