全力で動いても怪我をしない身体をつくるために

野球部

長尾健司（ながおけんじ） 監督

ホグレルを導入した当初は生徒に使ってもらうことを優先にしていましたが、最近では教員も使っていて、毎日の日課になっています。ホグレルで身体はかなり動くようになっていて、怪我の防止にもなっています。私自身も毎日やるようになってからは、本当に身体が柔らかくなり、自分でも見違えるぐらいに動きやすくなりました。持久走の前にホグレルをやるかやらないかでは、走っている時の動きや感覚が全く違います。おすすめは朝にやることです。朝からできると、1日がとても変わります。やめられません。

ホグレルを始めてから私自身も調子が良くなったので、そのことは選手たちにも伝えています。野球部は、ピッチャー陣と柔軟性を高めたい選手は毎朝使っています。ホグレルはほぼ全員が使っているとは思いますが、毎日やっている選手はやらないという日はないのではないかと思います。部員数が多いため、どうしても1番負担のかかるピッチャーやキャッチャーの使用が優先となります。大切さが分かっているので、野手の選手は、朝練前にピッチャーが使い始めるのを分かっていて、さらにその前に来て使っていたりもします。ですが、どうしてもスペース的な問題で部員全員が入ることはできないので、自宅でも、肩甲骨と股関節周りの疲労回復ヨガを行うことを勧めています。伸ばすのは同じような部位ですが、ホグレルは動的ストレッチで、ヨガはしっかりと呼吸を入れていくため、両方やれると良いと思っています。

目指すところはしなやかな身体です。全力で動いても怪我をしない身体をつくるためにも、身体の中の意識を変えたいと思っています。効率良く力が伝わり、尚且つ身体の動きが自身で分かるようになることが1番大きいと感じています。選手たちには、ホグレルをやることでパフォーマンスが上がっているという実感や、全力で動いても肩肘に負担をかけずに、しなやかに身体が上手く動いているといった実感をしてもらうことで、身体がしなやかに動くことの必要性を感じて欲しいと思います。そのためにも、ホグレルを使えるのが一番ですが、どうしても使えない時もあります。そういった時には、ホグレルを使っているときの動きと同じ感覚で、お風呂上がりなどにケアをしてもらいたいと思います。ホグレルは普段からそうした意識をもって動けるようになってもらうための機械だとも思っています。