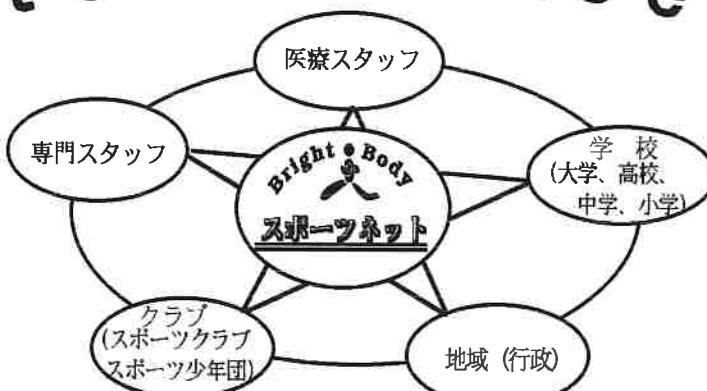


<第77回>

Sports Net Meeting



桜花の候、各地から花便りが聞かれるようになりました。プロ野球・Jリーグもシーズンが開幕し、春の訪れを感じます。注目選手の活躍が楽しみですね。また最近では世界フィギュア、世界水泳、日本人選手メジャーリーガーなど世界を舞台に活躍する日本人が増えています。そんなトッププレイヤーを京都からもっと輩出できるよう、地域から京都のスポーツ界を盛り上げていきましょう。

日 時： 平成19年 4月 9日（月）午後7時～午後9時

場 所： （財）学際研究所附属病院 リハビリ室（B棟3F）

電話（075）431-6121

主な内容：『アメリカのトレーナーの現状と実際のコンディショニング』

講演：中務 正幸 氏 （株）エヌ ディ エス ATC

医療スタッフへの質疑応答

対 象：スポーツ指導者

定 員：30名

参加費：無 料

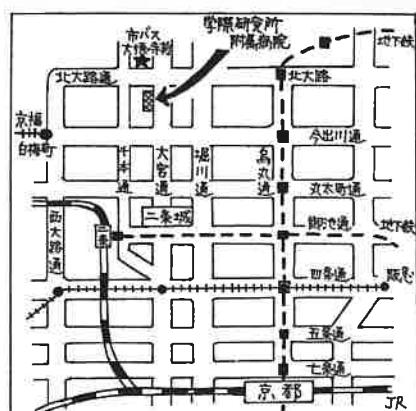
主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法：電話、メール又はFAXで下記までお申し込み下さい。

会場案内：所在地は北大路通北大路下ルです。

交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

申込先：Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和
〒611-0014
京都府宇治市明星町4丁目2-1
TEL・FAX: 0774-24-3644
e-mail:y-nakata@fa2.so-net.ne.jp



<お知らせ>

学際病院の駐車場が有料となっております。ご理解ご了承の程、
よろしくお願い申し上げます。

ミーティングリポート

—前回の主な内容—

<<投球障害とは>>

投球障害とは成長期の選手によくみられる障害で、投球動作の繰り返しによって起こる肩や肘の障害の総称です。この投球障害ははっきりとした受傷機転がありません。肩、肘に直接外力がかかり、肩関節脱臼、関節唇損傷などが原因で投球できなくなるわけではありません。投球障害は、はっきりとした受傷機転がなく投球動作の繰り返しによって徐々に痛みがでてきて投球ができない状態になります。



投球障害の症状は日常生活では問題ありませんが、投球動作中に肩に痛みができます。その痛みはアクセレーション期(加速期)での肩前方の痛み、フォロースルー期(減速期)での肩後方の痛み、投球後の上腕のしびれといった痛みです。これらの痛みは練習を中止して安静にしておくなどの処置をして痛みが消失してもまた痛みがでることが多いです。

基本的な考え方として、投球は下肢から上肢に至る各関節や体幹の運動連鎖により成り立っています。肩関節のみに対するアプローチはあくまでも障害の結果に対する治療で、本当の原因是肩以外にあることがほとんどです。症状の発現に関するほかの部位へのアプローチを行わないと根本的な解決にはならず、特に股関節、体幹の問題が多いようです。これらの柔軟性、筋力の獲得、肩関節を安定させる肩板(インナーマッスル)の機能訓練で90%は症状が軽快しますが、10%は患部の精密検査が必要です。

<<理想的な投球フォームとは>>

それぞれの選手に個性があるので、一概にはいえませんが、肩甲骨の軸と上腕骨の軸が一直線になっている(ゼロポジション)。下半身を使って投げる。コッキング期に軸脚に乗り、アクセレーション期でステップ脚へのスムーズな体重移動。しっかりとフォロースルーをとることが理想的です。

○股関節のポイント

軸足で安定した片脚立位からの力強い蹴りだし動作と投球方向に対する真っ直ぐなステップ動作

○体幹のポイント

動的な伸展可動性と体幹を安定させる強い背筋と腹筋

<<指導者に求められるもの>>

正しいフォームの土台となるものは、下肢、股関節、体幹、肩甲帶の柔軟性と安定性です。この柔軟性が低下する原因として、投げ過ぎによる疲労、フォーム異常、選手の体ができていない、W-UPやC-DOWNでのストレッチが足りないことが挙げられます。これらの要因を理解しチェックして改善していくことが指導者の皆さんに求められています。

<<質疑応答>>

後半の時間は現場で活動する参加者から質問を森原先生にお答え頂きました。

トレーナー：小4年生で右肩骨端線離開の選手がいます。投球中止期間はどういったことを行えばよいでしょうか？

森原先生：骨が付くのをただ待っているのではなく、痛みの原因を明らかにして、股関節内・外旋、体幹伸展・回旋の柔軟性獲得。腹筋・背筋のトレーニング。肩板の機能訓練を行うことが必要です。

参加者：整形外科医2名、理学療法士11名、中学野球指導者2名、地域指導者1名、トレーナー1名、学生2名
合計19名

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>><<<<<<<<<<<<<<<<<<<

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成19年 5月 9日（月） 投球メカニズムと傷害予防について