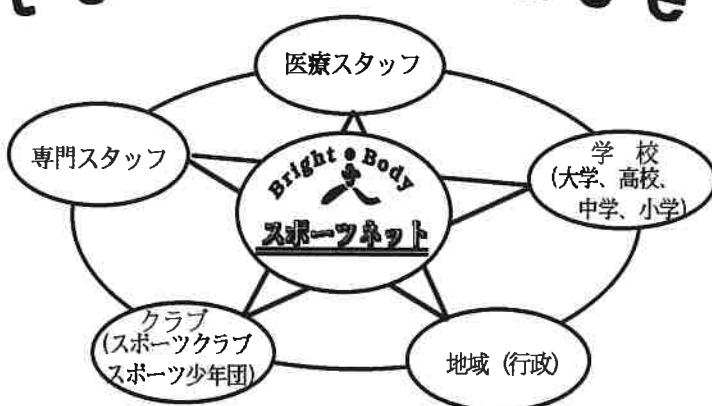


<第80回>

Sports Net Meeting



向暑のみぎり、皆様お変わりございませんか？もうすぐインターハイ、甲子園大会予選など高校スポーツの盛り上がる時期がやってきました。梅雨明けが待ち遠しいですね。

日 時： 平成19年 7月 2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：『脚を動かす（キレのある動き作り）2』
医療スタッフによる質疑応答

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。

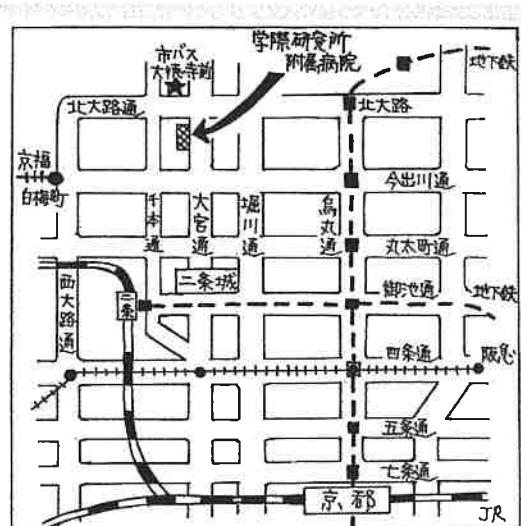
会場案内：所在地は北大路通北大路下ルです。

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

ミーティングリポート

—前回の主な内容—

<バイオメカニクスと投球動作>

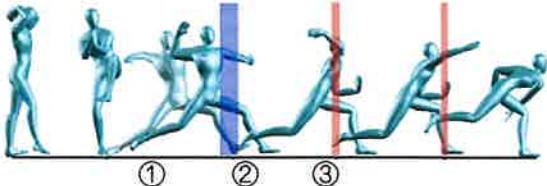
投球動作は、下肢から上肢の末端にかけての全身運動です。下肢から上肢へ関節、筋肉の効率の良い運動連鎖が理想的なフォームと言えます。信原病院バイオメカニクス研究所では、現在、映画の特殊撮影やゲームなどでも使われている、モーションキャプチャーと、ハイスピードカメラで選手それぞれの投球フォームについて肩、肘、手の加速度や角度、関節にかかる負荷を分析することで、パフォーマンス向上や投球障害の予防に役立てておられます。



<成長期の選手とベテラン選手の投球フォーム>

投球動作を考える上で上肢は可動範囲が大きく、動かしやすいが、筋群が小さいため大きな力を発揮することは不可能である。それに比べて、下肢は上肢よりも可動範囲が狭いが、大きな筋群があるために非常に大きな筋力を発揮することが出来る。そして、上肢と下肢の動きをつなぐものとして体幹の筋が機能的に使えなければなりません。成長期の子供は筋肉も骨も未発達で、投球フォームも成熟していないので、投球障害が起こりやすい時期であると言えます。では成長期における子供はどうすればいいのでしょうか？子供の場合は、投球動作の定量化をする必要があります。これは、「練習→投球動作の評価→評価の伝達」を行いました練習というサイクルで怪我をしない、理想的なフォームに近づけていくという作業です。

では投球動作の評価とは具体的にどこを見て評価すればよいのでしょうか？実際に成長期の選手とベテラン選手の投球フォームを見比べると、成長期の選手は肩関節の外転角度が小さく、ボールリリース時の水平内転の不足が見られ、体幹の側屈、回旋の不足している場合が多く、上半身だけでボールを投げる選手が多いことがわかりました。



<投球傷害予防のアプローチ>

投球フォームでの主なポイント

- ①レイトコッキング期に肘を背中方向に引きすぎない
- ②アクセラレーション時に肘を体幹より前にあること
- ③肩外旋時、肘の位置は両肩のラインよりも若干下にあること

正しい投げ方をすれば怪我はしません。しかし、経験を過信してのオーバーユース、周囲の十分なケアを怠るといったことがないようにしましょう。

<質疑応答>

Q:中学野球の指導で肘の痛みがある選手がいます。野球未経験者に対して何からやればいいでしょうか？

A:フォームが悪いのは結果であって土台（基礎体力）がしっかりしていかなければ良いフォームで投げることがで
きなので意識を他に向けてはどうでしょう？姿勢、バランス、柔軟性など指標をもって改善してみてください。

Q:真下投げのトレーニングが最近行われるようになりましたが、有効なトレーニングなのでしょうか？

A:体の前でボールを離す感覚や腕を振り切るようなフォームの獲得に役立つと考えます。

参加者：整形外科医3名、理学療法士19名、中学野球指導者1名、高校養護教諭1名、地域指導者2名、学生1名

合計26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8月4日 「ドーピングについて」