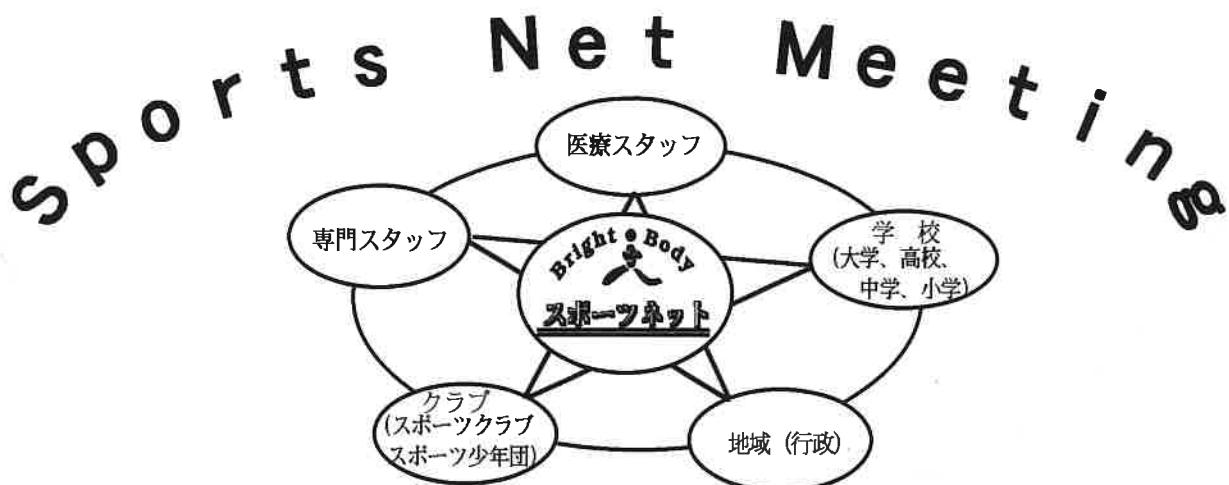


<第81回>



梅雨明けの候、立木の緑がますます色濃く感じられます。今回のスポーツネットミーティングは、ドーピングに関する知識向上として、社会保険京都病院の整形外科医・原邦夫先生をお迎えし、事前の準備事項、実際の現場での対応に関するお話をさせて頂きます。本年度より国体や各主要大会にてドーピング検査が厳しくなります。この機会に正しい知識を得る場として、また、各競技の指導者の方々や医療関係の方々との情報交換の場にしたいと思います。皆さんのご参加をスタッフ一同お待ちしております。

日 時：平成19年 8月 6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：『ドーピングコントロール』

原 邦夫 氏 (社会保険京都病院整形外科医)

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

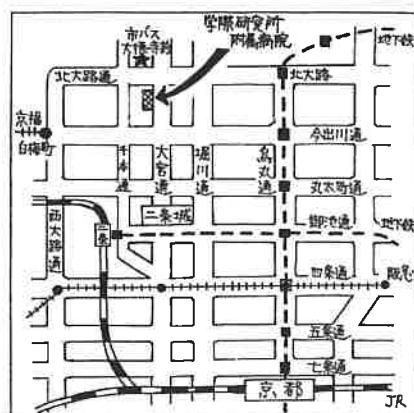
申込み方法：電話、メール又はFAXで下記までお申し込み下さい。

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—

「<<スポーツにおける基本とは>>

スポーツにおいて『走る』ということが基本と考えておられる方もたくさんいらっしゃると思います。しかし、実際は『走る』という前に『歩く』・『正しく立つ』・『正しい姿勢』という事が重要になってきます。その中でも最も基本である『正しい姿勢』をとることができなければ、『走る』ということはもちろん今以上のスポーツパフォーマンス向上は望めません。そこで、まずは参加者のみなさんに正しい姿勢をとるためのチェックを行いました。



＜＜体の歪みチェック＞＞

前々回同様にまず体の歪みをチェックしました。脚長差、身長(指高)差、股関節のつまり、股関節内旋・外旋チェック、腰ねじり、これらのチェックで左右差がある場合は体に歪が生じていると考えます。右の図は、正しい姿勢で立つためのポイントですが、次のような意味を持ちます。



○グランディング

足の裏の状態です。体重が足の裏全体にかかるでしょか?

しっかりと地に足が着いていない人は試合でもパフォーマンスを発揮できません。

○サイドポイント

左右の股関節にバランスよく乗っていない人は左右の動きに違いが生まれます。

左肩の筋肉節に「シルク」とよく来るといい、今は左右の筋肉に違和感はないよ。片脚立ちになったときには、特にサイドポイントにのって真っ直ぐ立てているかどうかがキレのある動きにつながります。

○センターポイント(丹田)

人間の重心があるとされているへその下です。ここに体重が乗っていることでスムーズな体重移動が可能になります

○胸の軸

センターポイントと同じく、人間の体の中心線上にあるポイントです。猫背で胸が張れない人は上半身の動きが悪くなってしまいます。

◎スカイブック

地に足をつけて上から引っ張られるように背筋が伸びることで、自分の中のセンターライン、片脚立ちになったときのサイドポイントを感じることができます

The diagram illustrates the Skyhook technique (スカイフック) with labels in Japanese:

- 胸の軸 (Torso axis)
- センター・ポイント (丹田) (Center point (Dan田))
- サイド・ポイント (Side points)

体の歪みを整え、これら5つのポイントを踏まえてキレのある動き作りを目指しましょう。

<<姿勢作りから動き作りへ～フットワーク>>

効率よく脚を動かすトレーニングは、日常生活の姿勢を見直し、コンディション改善、姿勢作り、動き作りという順番からパフォーマンスの向上につながることが必要です。脚を動かす動き作りでは、「無駄な力を抜いて立つ」、「一歩ステップする」、「体重移動する」これらのパートに分けてのトレーニングを行います。参加者の皆さんにバランス立ち、上下の繋がりを作るために手足振り、フロントランジを行い、その動きの中で脚が動くポイントを体幹してもらいました。

参加者：理学療法士 8 名、中学野球指導者 1 名、大学野球指導者 2 名、トレーナー 1 名、学生 1 名
合計 13 名

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。この機会には是非ご参加下さい。

平成 19 年 9 月 3 日 「体のつながりを作る」