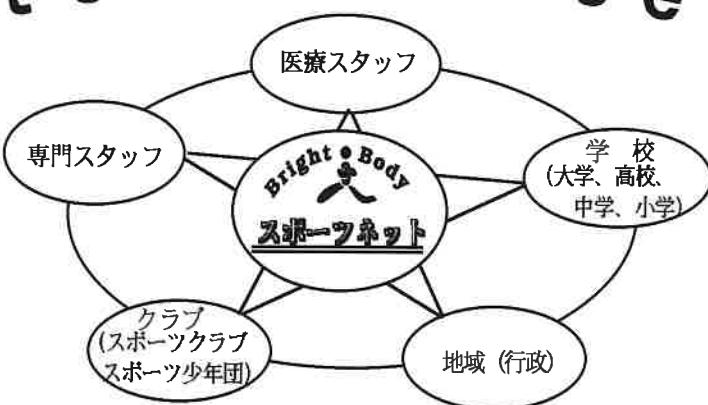


<第83回>

Sports Net Meeting



新涼の候、風の中にも秋を感じる季節になりました。いよいよスポーツの秋到来ですね。さて、スポーツネットミーティング今回のテーマは『体幹の使い方』です。あらゆるスポーツで腹筋、背筋の筋力と、その使い方は重要視されていると思います。Bright Body では体幹を肩関節、股関節も含んで考えて各競技に合わせたトレーニングを行っています。この機会にたくさんの方にご参加いただき、様々な情報交換の場になればとスタッフ一同お待ちしております。

日 時： 平成19年 10月 1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： 『体幹の使い方』

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

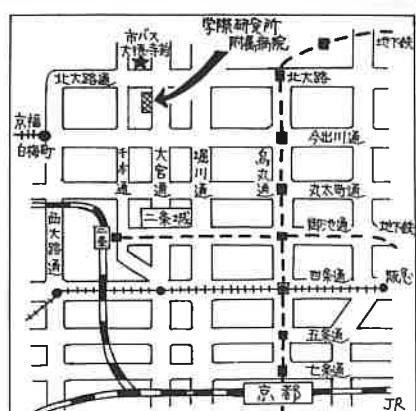
主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

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、よろしくお願ひ申し上げます。

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 —

<<体の繋がりを作る>>

あらゆるスポーツにおいて、まず各関節の可動域（柔軟性）を出し、その動きを繋げてそれぞれのスポーツの動作を行っていると考えます。当然、関節の可動域、スポーツ動作に則した動き作りは W-UP の段階で取り組みを行うことが必要です。Bright Body の W-UP の例として、ランニング→ストレッチ＆コンディショニング→フットワーク→ダッシュ→競技の動きの流れで行うことがあります。その中で体の繋がりを作るものとしてストレッチ＆コンディショニングとフットワークがあります。まず各関節の柔軟性をチェックし、硬くなっている筋肉に対してストレッチを行います。その後、動きの中で関節のスムーズな動きを作ります。今回参加者の皆さんには腰周りの柔軟性のチェックと改善を行ってもらいました。実際は各競技でよく使う筋肉、硬さのある部位に対して改善し、それから実際に体の繋がりをつくるコンディショニングを行います。



今回は腹筋の繋がりをつくるコンディショニングを行いました。各関節のコンディショニングで動きの改善が出来たら、最終的に他の関節と連動させて動かすフットワークなどの種目で体の繋がりを出していきました。

<<質疑応答>>

後半の時間で社会保険京都病院の原先生に日ごろ現場で感じている疑問についてお答えいただきました。



Q.ヘルニアの選手で腰周りに硬さが残っているのですが、それを柔らかくほぐすこと、腰椎の不安定性がでるようなことはないのでしょうか？

A.それは大丈夫です。腰椎の周りの筋肉ほぐれても、ブロック状に積まれている腰椎のたわみや角度は変わりません。

Q.何度も肉離れを起こしている選手が病院診察で、一度患部の組織を破壊して元に戻すか、ストレッチや筋力の強化をするかということを言わされたのですが、組織を破壊して元に戻すなどというやり方があるのでしょうか？

A.筋組織が治るときは瘢痕組織という硬い繊維から2～3週間かけて筋繊維になっていきます。組織が破壊されると出血をし、筋肉にもかさぶたができます。無理に刺激を加えると成長期の選手はカルシウムが沈着して骨化性筋炎になる可能性があります。そのような方法よりもストレッチなどで循環の改善をいたほうが良いと思います。



Q.今年の夏に熱中症を何度も起こした選手がいるのですが、熱中症は何度も繰り返すものなのでしょうか？熱中症を起こしやすい人、何度も繰り返す人はどのようなことが原因なのでしょうか？

A.熱中症は血中のバランスが崩れることで起こります。もともと熱中症になりやすい人、繰り返す人というのはいないと思います。ですが、もしかしたら熱中症も過呼吸のように精神的な要素があるかもしれません。

参加者：理学療法士7名、中学野球指導者1名、地域運動指導者2名、トレーナー1名、学生2名 合計13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11月5日 「股関節の強化」