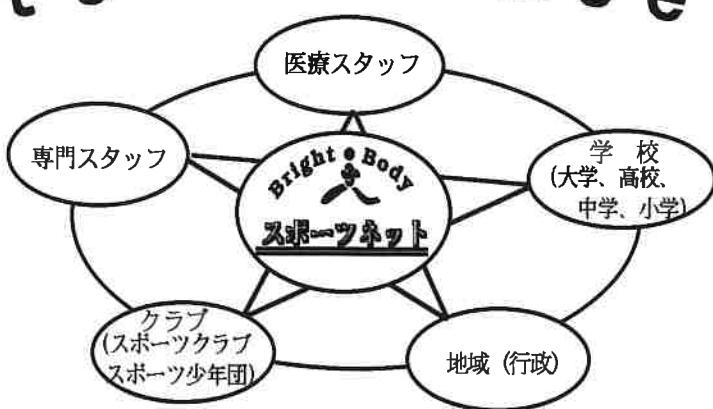


<第84回>

Sports Net Meeting



日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？さて、今回のスポーツネットミーティングは、今年アメリカメジャーリーグでトレーナーをされていた高島誠氏に大リーグの現状というテーマでお話ししていただきます。皆様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 11月 5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：『アメリカメジャーリーグの現状』

講 師： 高島誠氏（アメリカ ワシントンナショナルズ トレーナー）
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。

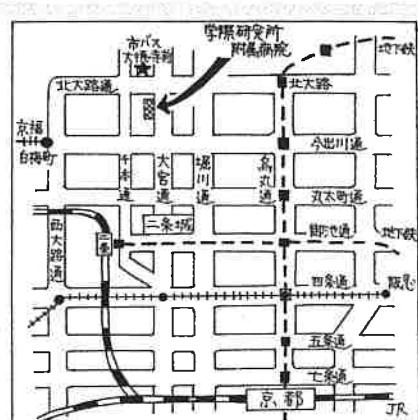
申込先：Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和

〒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

＜スポーツネットミーティング＞

前回のスポーツネットミーティングは「体幹の使い方」というテーマで行いました。前半は腹筋と背筋各部位の筋力と、動きの中でのチェック、改善コンディショニングを行いました。後半の時間では、主に呼吸法と立位で体幹を使えるようにするためのコンディショニングを参加者の皆さんに体験していただきました。

— 前回の主な内容 —

＜＜体幹筋力のコンディションチェック＞＞

体幹筋力とは、主に腹筋と背筋だと考えられている方も多いと思いますが、腹筋、背筋といわれている筋肉はいくつかの部位に分けられ、それぞれの働きは異なります。これらを使い分け、全体的に強化していくことで、各競技のパフォーマンス向上につながります。そのためには、どの部位の強化が必要なのか、自分の体を知らなければなりません。そこで、参加者の方に腹筋の筋力と動きのチェックを行っていただきました。



- ◆腹直筋上部のチェック・・・長座の姿勢からゆっくり等速で腹筋を行い、震えや力の入り具合をチェック。
- ◆腹直筋下部のチェック・・・仰臥位で、足を揃えて脚上げ腹筋を行い、腰の反りに注意し、膝を閉じてチェック。
- ◆腹斜筋のチェック・・・足を押さえてもらい、膝を倒した状態で腹筋を行い、左右差をチェック。
- ◆腹筋の左右差・下肢との繋がり・・・片脚の足の親指をパートナーに押さえてもらい腹筋を行い、左右差、代償運動をチェック。



参加者の皆さんにチェックを行っていただくと、腹筋に力が入りにくい種目がある、左右差がある、姿勢が崩れるといった感想を持つ方が多数いらっしゃいました。体幹を使いややすくするトレーニングとして、Bright Bodyでお伝えしているものの中から、腹筋の上部、下部、腹斜筋、腹筋と下肢の繋がりを意識する種目を行いました。各部位の働きを理解し、部位別のトレーニングを行うことが体幹を上手く使えるかどうかのポイントになります。

＜＜呼吸の重要性と立位での体幹筋力＞＞

後半の時間は呼吸と立位での体幹筋力について、参加者の皆さんに体験していただきました。数ある競技において、体幹筋力を発揮するのは一般的な腹筋のトレーニング時のように寝ている状態ではなく、立位での場合がほとんどだと思います。立位で、いろんな姿勢で体幹の筋力を使えなくてはなりません。まず、そこで大事なことは、呼吸です。仰向けに寝た状態で腹式呼吸を行い、呼吸と共に腹筋を使うトレーニングを行います。自分のお腹が膨らむのを自然な呼吸の中で感じるということが大事なのですが、意識して行うことから、無意識に行えるようにするのはとても難しいことです。腹筋と呼吸の関係は他にもあり、腹式呼吸では下部の腹筋が効くようになり、胸式呼吸では上部の腹筋が効くようになります。これは運動中の重心やメンタルにも関わってきます。人間のヘソの下に重心（丹田）があるとされていますが、胸式呼吸で上部の腹筋が優位な場合は重心の位置も意識と共に上へ上へと上がってきます。



では立位で腹筋を効かせることができていているでしょうか？参加者の皆さんにもチェックしてもらいました。お互いに向かい合って立ち、倒れかかってくる相手の片方の肩を押さえます。肩がめくれないように姿勢をキープできるかのチェックです。これを直立の状態、体を反らした状態でもチェックします。チェックの後は腹筋にトレーニング種目やサイキアップで体幹を締める、リラックスして体幹を緩めるといった自分に合った方法で体幹の使いやすさを出しています。

参加者：理学療法士 8名、中学野球指導者 2名、地域運動指導者 3名、トレーナー2名、高校野球指導者 1名 合計 16名

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

次回の開催予定

次回は、年に一度の懇親会を予定しています。日頃の勉強会会場を離れ、食事をしながら楽しい時間を過ごしましょう。是非ご参加下さい。

平成19年12月3日（月）「懇親会」