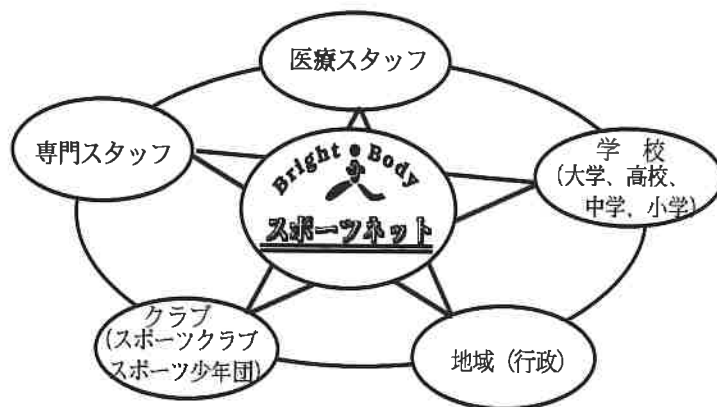


< 第 1 1 回 >

# Sports Net Meeting



昨年7月から開催してきましたスポーツネットミーティングも11回目を迎えました。会を重ねる中で先生方同士のコミュニケーションも深まり、和やかなムードのコミュニティになりつつあります。診察以外で時間を共有できる機会を持つことで、現場の先生方と医療スタッフとの関係も築かれており、選手のリハビリがスムーズに進んでいる例も出てきました。これからもこうした活動を通して、選手一人一人により良いサポート体制を作っていきたいと考えています。そしてより多くの指導者の皆さんとの輪を広げてコミュニケーションをとれればと思っています。

何かを感じていただけるようスタッフ一同準備を進めております。お忙しい中ですが是非お時間のあるときにはご出席下さい。

**日 時：**平成13年 6月 4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：**・センタリングについて  
・医療スタッフへの質疑応答

**対 象：**スポーツ指導者

**定 員：**20名

**参加費：**無 料

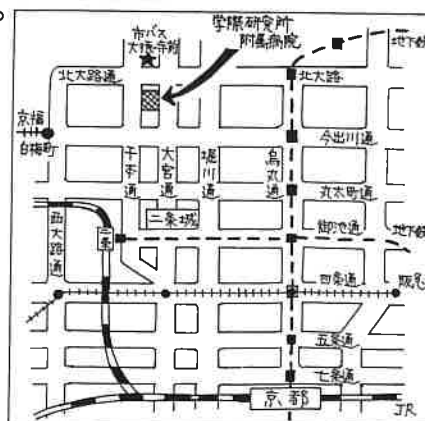
**主 催：**Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

**申込み方法：**電話又はFAXで下記までお申し込み下さい。

**会場案内：**所在地は大宮通北大路下ルです。

交通機関は市バスの大徳寺前で  
下車して下さい。

申込先：〒611-0013  
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103  
Bright Body  
ACTIVE HEALTH 研究所  
中田佳和  
TEL・FAX 0774-24-9692



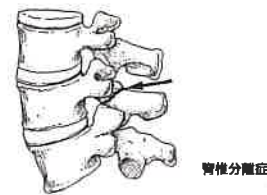


この勉強会は、現場の指導者の方々を主体としたネットワーク作りをやっていこうという新しい試みの一つです。日頃の指導現場における悩みや疑問を出し合い、種目や専門を超えて交流していこうという趣旨のもと開催されました。医療と現場が交流できる場であり、お互いの思いを理解し合うことで、新しい形のスポーツ文化を発展させていきたいと考えています。今回 5/7 のミーティングは「姿勢作り」をテーマに行いましたので内容を簡単にご報告します。

— 今回の主な内容 —

<姿勢作り>

姿勢がいい、トップレベルのスポーツ選手に共通するものです。例えば、イチロー選手（マリナーズ）や中田選手（ローマ）などを見ればおわかりでしょう。なぜなのか？姿勢がいいというのは身体に歪みがない状態のことであり、体が歪んでいると良い動きができないばかりか、歪んだまま動くことでいろんなところにストレスがかかり怪我につながりやすくなります。こういったことを考えると、姿勢のいい選手がトップになっていくというのは当然のことでしょう。



また、姿勢がよくないと不良姿勢を保とうとして背中や肩・首に力が入り、意識が頭の方へ上がり安定した立ち方ができなくなってしまいます。そうなる则ち自分の身体をコントロールしにくく、力みやすくなり、大事な場面でミスをしやすくなってしまいます。

こういった選手を「根性がない」だとか「ここ一番には使えない」だとか片付けてしまいがちですが、一概にそうとは言いきれません。こういった選手の場合、姿勢を良くするように持っていくことで改善される場合が少なくないことは事実です。

よい姿勢とは何か？構えとは何か？姿勢づくりの目的はどう安定するか、にあります。私達はこのような考えと体験から姿勢づくりを重要なものと位置づけて取り組んでいます。今回はその触りの部分として先生方に現在の姿勢というものを感じていただきました。

<医療>

スポーツドクターによる時間では、姿勢に関連して成長期(10~16才位)の脊椎のことと腰痛についてお話しをいただきました。

～側弯症について～

成長期に起こるために進行性の傷害になりますが、通常では側弯があっても運動療法で改善が可能です。ひどくなると手術適応になりますが、そこまで進行することはまれということですので側弯がみられたら早いうちにきちんと診察を受けることが大事です。

～腰椎分離症について～

分離症とは腰を反る動作の繰り返しにより、腰椎の骨がぶつかっておきる疲労骨折です。サッカー、バレー、野球などいろんなスポーツにみられます。分離症が発生してから3カ月以内にストレスがかからないようにクラブ活動を中止すれば自然治癒しますが、人によって痛みが出る場合と出ない場合があるので、成長期を過ぎてからレントゲンをとって初めて気付く場合も多いようです。分離症の対処としては腹筋の筋力強化と背筋のストレッチ、そして腰を反らない形での背筋強化が必要で、特に背筋というのは姿勢を保つために常に緊張した状態にあるのでストレッチを重視します。ひどい場合にはやはり手術の適応となり、3カ月程度リハビリを要するという事です。



質疑応答では先生方からドクターへ質問が出るようになってきており、良いつながりが始まりつつあります。これからは姿勢についてしばらくとりあげ、情報を提供しつつ皆様と共に勉強していこうと考えています。クラブをもたれている先生方は公務もあり、大変お忙しいこととは思いますが、ぜひ一度、気軽にご参加ください。

参加者：整形外科ドクター1名、理学療法士3名、大学野球指導者1名、高校野球指導者1名、中学バスケ指導者1名、中学野球指導者3名、地域スポーツ指導者3名、学生コーチ1名



次回の開催予定

次回の開催予定は下記の通りです。ミーティング前半はコンディショニング関連について、頭と体で感じていただき、後半は医療面の時間にあてる予定です。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。

6月 4日 (月)	センタリング
7月 2日 (月)	姿勢とパフォーマンス