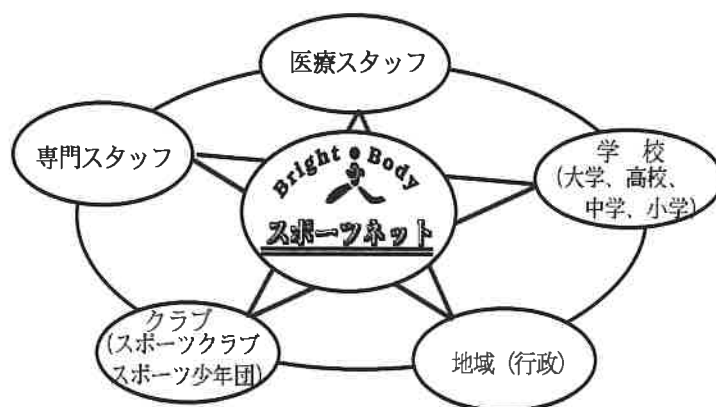


< 第 1 5 回 >

# Sports Net Meeting



9月も半ばを過ぎ、朝晩はずいぶん涼しく過ごしやすい時期に入りました。チームのコンディションはいかがでしょうか。この時期、日中と夜の気温差が大きいなど気候の変化から体調を崩すこともよくあります。クラブ活動中だけでなく、選手の日常生活のリズムに目を向けていただき、運動、休養、栄養とメリハリのある毎を送りましょう。

スポーツネットミーティングの開催も毎月第1月曜日で定着し、今回は新学期でお忙しい時期にも関わらず多くの方に参加していただきました。後半の医療の時間では、貴重な関節内の映像を見せていただき、なかなか公では聞けないお話も伝えていただきました。今後もいろいろな分野の方に参加していただき、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 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：**・体幹トレーニングと障害予防  
・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

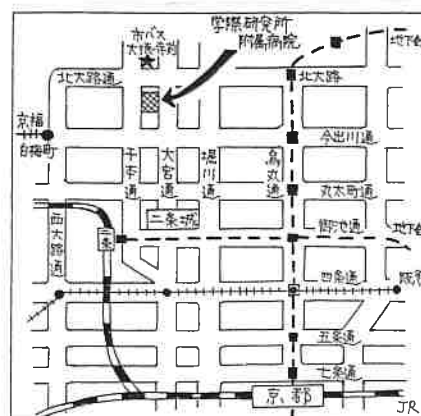
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

中 田 佳 和

TEL・FAX 0774-24-9692



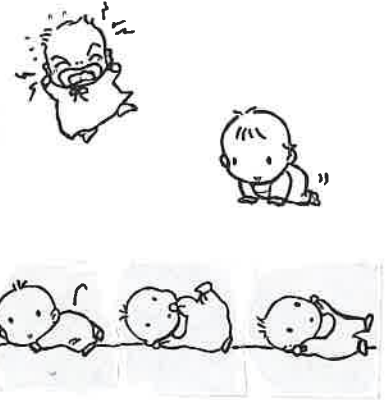


この勉強会は、現場の指導者の方々を主体としたネットワーク作りをやっていこうという新しい試みの一つです。日頃の指導現場における悩みや疑問を出し合い、種目や専門を超えて交流していこうという趣旨のもと開催されました。医療と現場が交流できる場であり、お互いの思いを理解し合うことで、新しい形のスポーツ文化を発展させていきたいと考えています。今回 9/3 のミーティングは「体幹トレーニングの重要性」です。内容を簡単にご報告します。

— 今回の主な内容 —

<体幹トレーニング>

体幹というところをイメージされるでしょうか。腹筋と背筋でしょうか。我々が体幹トレーニングを考える際、生後一年の発達プロセスを基礎とします。ヒトは生まれてまずオギャーと泣くことから始め、寝返り、そしてハイハイをするようになります。泣くことは「呼吸」であり寝返りは「腹筋背筋」を使い、そしてハイハイは肩・股関節といった「付け根」を強化します。体幹とは「体」の「幹」と書くように腹筋背筋だけではなく、脊椎、そして股関節や肩関節といった手脚の付け根をも含みます。この体幹部分がしっかりしていないと、ランニングやウエイトを行っても成果に結びつきにくいことがあります。そのため体幹をトレーニングする時には、ウエイトトレーニングの時間を設けるのと同等に、体幹トレーニングの時間が必要ではないでしょうか。腹筋背筋の強化に取り組まれた時、パフォーマンスはどうでしょうか。筋力は向上したけれどパフォーマンスに思うような成果が見られないときは、腹筋背筋の筋力以外に目を向けてみて下さい。腹筋背筋のトレーニングだけではなくつながりを意識できるトレーニングを行ったり、パフォーマンスを妨げている体幹の柔軟性を改善することで、強さとしなやかさを併せ持つ体にしていくことができます。



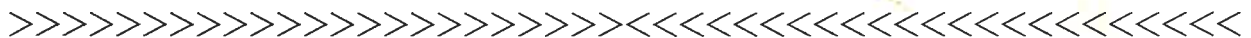
今回は腹筋トレーニングの1つとして脊椎の動きをチェックしたり手脚のつながりをチェックしました。例えば腹筋をすると膝が割れる場合、パフォーマンスにおいても同様の癖が出てきます。動作を起こす時は必ず腹筋を使いますが、膝が割れると外荷重となりバランスを崩しやすくなります。投げる時などに膝が割れるのはそういった現象です。背筋については左右差や手脚とのつながりを見ました。左右で背筋の使いやすさが違う場合、パフォーマンスにおいては腕や肘が上がりにくいという癖に関係します。パフォーマンスにおける課題を、しなやかな体を作る、すなわちボディを変えることで改善していきましょう。腹筋背筋だけでなく体全体のつながりに目を向けていくことが大切です。

<医療>

今回は膝関節の中央にある前十字靭帯 (ACL) の再建手術について、映像を元にお話ししていただきました。前十字靭帯とは太ももの骨 (大腿骨) と下腿の骨 (脛骨) をつなぐ靭帯で、下腿の前方への移動を制御している大切な靭帯です。この靭帯は足部が固定されて大腿部、または体全体が捻られた時など、膝に激しい捻りが加わったときに損傷します。簡単にいうと、つま先が外向き、膝が内向きの方へ捻られた時です。女子ではバスケットボール、男子ではサッカーやラグビーに多く見られます。ほとんどが完全断裂のため、スポーツを続けるには手術が必要となり、復帰までに約6ヶ月を要します。アメリカでは再断裂、再手術を覚悟で、人工靭帯を用いて2ヶ月で復帰したアメフト選手もいるそうです。しかし自分自身の靭帯を用いた場合は、6ヶ月でも早い方です。急性外傷のため予防は難しいものの、損傷しやすいタイプとして関節弛緩性の高い人があげられます。膝を伸ばしたときに反り返るような反張膝や手の親指が腕につく人は関節のゆとりが大きいため、靭帯損傷の可能性が高くなります。筋力やフットワークを高めるようにしましょう。損傷時に現場でできることは、できるだけ早期に RICE 処置 (プライトボディ通信 3号) を行い、早急にドクターの診察を受けることが必要です。



参加者：整形外科ドクター1名、理学療法士2名、大学野球指導者1名、高校野球指導者2名、中学野球指導者4名、少年野球指導者1名、地域スポーツ指導者3名、



次回の開催予定

次回開催予定は、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。

10月 1日 (月)	体幹2「体幹トレーニングと障害予防」
11月 5日 (月)	体幹3「体幹トレーニングとパフォーマンス」