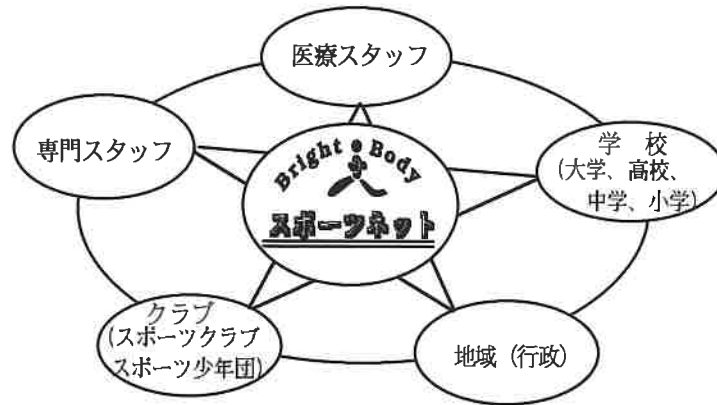


Sports Net Meeting



長年温めていたスポーツネットミーティングを始めて半年が過ぎました。毎月無料という形で続けられているのも、ひとえに学際病院の方々や原ドクターのご厚意によるものです。

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。

今後ネットワークが発展していき、会場や料金などの形態を見直す時期が来るかと思いますが、まずは1年間、現在の形態で中身の充実をはかりたいと考えています。

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 2月 5日 (月) 午後7時～午後9時

場所：(財)学際研究所附属病院 会議室 (B棟1F)

電話 (075) 431-6121

主な内容：・ストレッチ (上半身)
・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

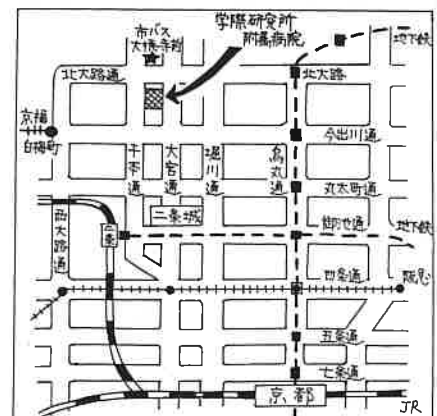
参加費：無料

主催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法：裏面申込用紙をご記入の上、FAX、郵送、あるいは電話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。

新年初めのスポーツネットミーティングが1月15日に行われました。連絡の遅れや新学期ということもあり参加者は少なめでしたが、その分「ストレッチ」というものについてじっくりと体感していただけたと思います。その内容について簡単にご報告します。

今回の主要内容

<ストレッチ>

ストレッチをしても柔らかくならない、と言う選手はいませんか？

ストレッチと言っても目的や個人差によって適した方法は異なりますし、また部位によってもセルフでやるよりもペアでやる方が効果的なものもあります。あるいはもっとも基本的な点、力を抜くと言うことが出来ていないのかもしれないかもしれませんね。

「ストレッチ」という言葉は広く普及していますが、どれ程正しく理解されているのでしょうか。ストレッチそのものが万能のように言われていますが、ストレッチは技法の1つであり目的によって様々な方法を用いたり組み合わせたりします。一言で「ストレッチ」と言ってもこの中には静的なものから動的なもの、そして PNF までが含まれたりします。今回のミーティングではいろいろなストレッチを体感していただきました。この上で次回からは各部位のストレッチ紹介へ入っていきます。

静的ストレッチ：基本となるストレッチです。呼吸法でリラックスし、伸ばした後の温かい感じ

「ストレッチ感」を味わって下さい。硬い人ほどソフトに、たくさん行いましょう。

動的ストレッチ：寒い時にはじっとしているストレッチよりも動かしながらほぐした方が良い場合があります。また伸ばしにくい部位も動的ストレッチでほぐしていきましょう。

ホメオストレッチ：メンタルの先生からアイデアを頂いたものですが、伸ばしにくい背中などに非常に効果的です。今回は全員の方に体感してもらいました。

PNF：反発を用いる方法と同調を用いる方法があります。こうした動きの中では静的なストレッチで見えなかった癖が見えたりするものです。それを上手く使い、動きの癖による偏った疲労を抜いていきます。



今回はよく使われる「ストレッチ」とは・・・というお話でした。次回は上半身を中心に具体的な種目を紹介します。なお、今回はドクターが手術の為医療面のお話はお休みでした。次回 2 / 5 にはまた来ていただく予定です。

参加者：理学療法士4名、大学野球指導者1名、高校野球指導者1名、中学野球指導者1名、学生トレーナー3名



今後の開催予定

今後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。

2月	5日(月)	ストレッチ(上肢)
3月	5日(月)	ストレッチ(体幹)
4月	未定	ストレッチ(下肢)

キリトリ線

スポーツネットミーティング参加申込用紙			
氏名		TEL・FAX	
住所			
勤務先		TEL・FAX	
専門種目			