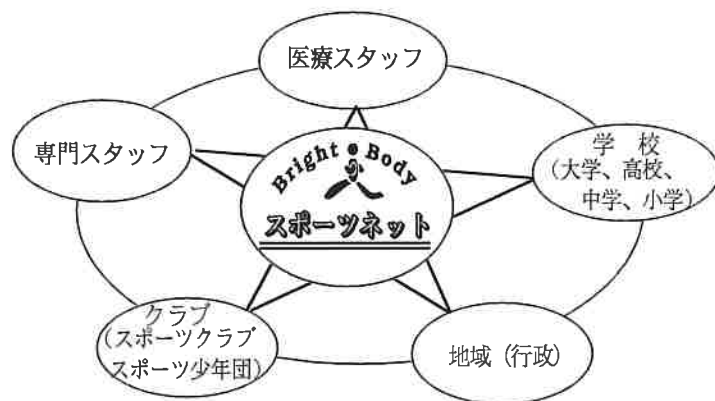


Sports Net Meeting



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 9 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。

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 4月 2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 (下半身)
・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。

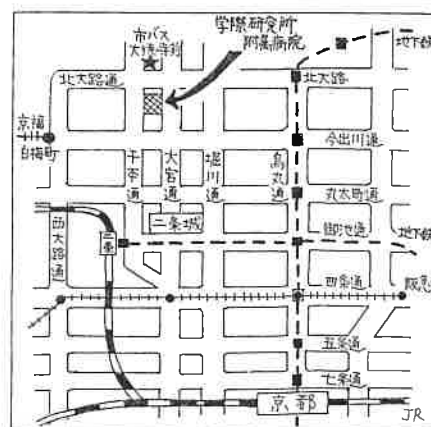
申込先：〒611-0013

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。

今年に入ってから「ストレッチ」というテーマに取り組み、初めのミーティングでストレッチの概要をお話ししました。2月には上半身のストレッチをいろいろと体感していただきました。今回3/5のミーティングではシリーズ第3回、体幹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

<体幹のストレッチ>

腰まわりの柔軟性チェックとして前屈や上体反らしを行います。それらは多くの筋肉や関節が関与する動作であり、必ずしも腰の状態を全て把握できるわけではありません。今回は背骨が機能的に動いているかどうか、腰まわりの左右のバランスはとれているかどうか、という点を簡単にチェックできる方法をご紹介します。長座からゆっくりと上体を倒してみたり、壁際で横向きに立ち、手を伸ばして左右の手の到達点の高さを比べてみたりと子供達でも簡単に出来る楽しいチェック方法です。自分の体の状態を把握した後、改善に取り組んでいきます。改善方法としては 1.関節の動きを良くする 2.筋力バランスを整える 3.筋力の固定力を高める の三通りが考えられます。



今回は関節の動きを良くするストレッチを数種目行いましたが、プライトボディ通信の体幹コーナーでも早い回で載せています「ねじりの動作」をメインに取り組みました。腰から背中をねじりながらほぐしていくことで調整していくのですが、体に意識を置き、ほぐしている部位を感じながら行うことがポイントです。硬くて上手く伸ばせない場合にはチューブを使ったりペアでのストレッチをします。こうしてコンディショニングを行った後、もう一度初めのチェックをしてみると、違いがよくわかります。

「腰痛」と一言で言っても分離症、ヘルニア、と病名は様々です。しかし、一番多い腰痛は筋・筋膜性腰痛、すなわち疲労から来る筋バランスの崩れによるものだと言われています。今回お伝えしたようなチェックを行い必要な改善ストレッチを行うことでこういった腰痛は減らすことが出来ますし、是非ストレッチの時間に取り入れていただきたいと思います。



<医療>

後半のスポーツドクターによる時間では、椎間板ヘルニアや腰椎分離症のお話を聞きレントゲン写真の解説などをさせていただきました。よく聞くこれらの病名ですが実際にどのような状態になっているのかわかりやすかったのではないのでしょうか。

分離症やヘルニアと言いましても、必ず強い痛みが出るわけでもありませんし、ストレッチなどのコンディショニングをしっかりと行う保存療法でスポーツを続けている選手も多くいます。痛みやしびれの症状がひどい場合は手術適応となりますが、割合としては10%と言うことです。腰痛防止のポイントは腹筋とストレッチです。背筋は姿勢を保持する筋肉ですから普段から使っていますが腹筋はそうではありません。腹筋を鍛え、背筋をゆるめバランスをとっていきましょう。また、硬い筋肉では疲労も抜けにくいですし動きも悪くなりそれが腰に悪影響を及ぼします。ストレッチをしっかりと行い筋肉のバランスを整えていきましょう。



参加者：整形外科ドクター1名、理学療法士4名、大学野球指導者1名、中学野球指導者2名、中学柔道指導者1名、学生トレーナー1名

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		