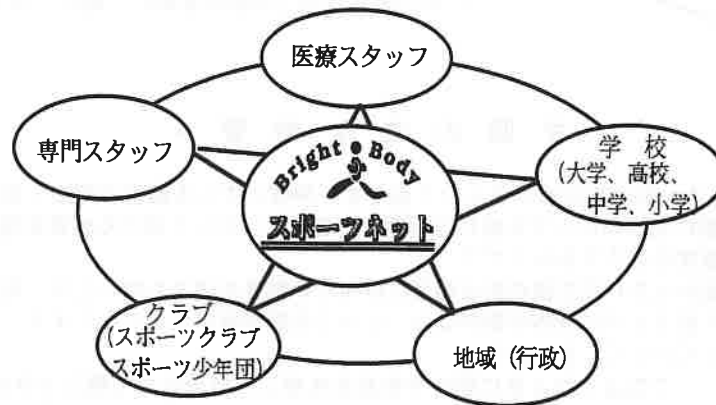


# Sports Net Meeting



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10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 5月 7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：・良い姿勢とは・・・  
・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

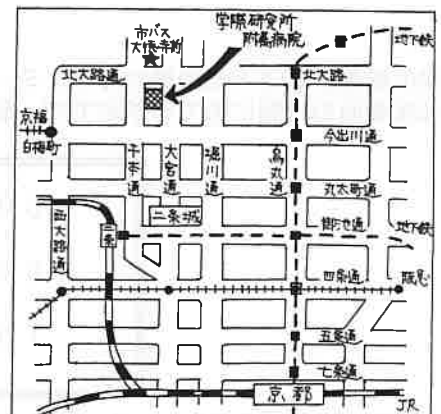
参加費：無料

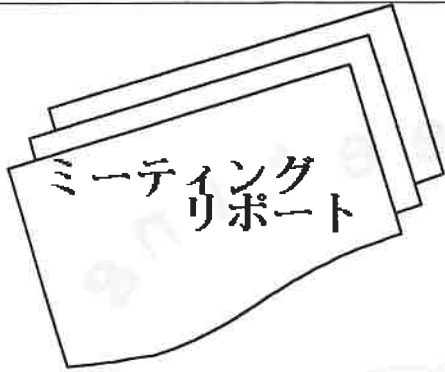
主催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

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4/2のミーティングでは「ストレッチ」シリーズ第4回、下半身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 —

<下半身のストレッチ>

ストレッチで大事なのは、自分を感じる、左右差を感じるという点です。伸ばしている部位の関節・筋の状態、けが（コンディション）の状態により同じ人でも感じ方が違ってきます。そして伸びる感覚を感じることができれば今度はその感覚をどうするか？です。

例えば、股関節の内旋や外旋が硬かったり左右差がある場合には何だか動きがぎこちないとか、相手やボールに対しての反応が悪く思うように身体が動かない、という状態が起きやすくなります。それを放っておくとけがに発展していってしまいます。



このようなときに硬さや左右差を感じ、自分の力で修正できれば、疲労時でも身体が動いたりけがの可能性を著しく低下させることができます。それは関節のポジションを整えることであったり、筋のハリをほぐすことであったり、とストレッチの行い方に個別性をもたせて取り組むことでより効果的に改善されるのです。

プレーを円滑に行うためには、関節や筋のポジショニングを良くしチェーン（力のつながり）を使える状態にし、パフォーマンスにつなげるといった事が重要です。ストレッチはこの準備状態を作り出すものです。今回は下半身なので股関節の前、後ろ、内側、外側と下腿について先生方に体感していただきました。

私達としてはこれらのことを個別に対応していくためにフィジカルキャパシティーチェックを行い、チームとしての対応やどのストレッチを重視するかをいろんな競技やチーム、選手にあわせて決定しています。

<医療>

後半のスポーツドクターによる時間では、足関節捻挫について「コンタクトプレーやフェイント時の外力によって生ずる外傷」というテーマで紹介していただきました。捻挫の重症度として捻挫→靭帯損傷→脱臼骨折と段階に分けて診断や手術、治療手順、リハビリ、予防のトレーニングについてという内容でした。

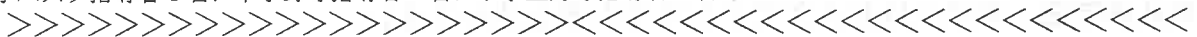


足関節の怪我としてよく見られるのが足関節捻挫（靭帯損傷）です。具体的には手術の場合、靭帯などの軟部組織の回復が始まるのは約3週間、可動域回復に6週間、筋力回復に2カ月かかります。予防のポイントは、足関節を安定されるために重要な働きをしている腓骨筋と後脛骨筋という小さな筋群をトレーニングするという事です。



その後の質疑応答であるチームの先生が選手の症例について質問されたところ、今度ドクターに診察を受けることになりました。現場の指導者の方々を結ぶネットワーク作りを試みている私達にとっては、指導者とドクターの間を結ぶ場を提供できたというのは喜ばしいことです。このように医療と現場がお互いの想いを理解しあい、交流できる場でもありますので、非常に多忙な現場の指導者の方々ではあると思いますが、選手のためにも是非ご参加ください。

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、高校ラグビー1名、中学バスケ指導者1名、中学野球指導者1名、小学生野球指導者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。

5月 7日 (月)	良い姿勢とは・・・
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