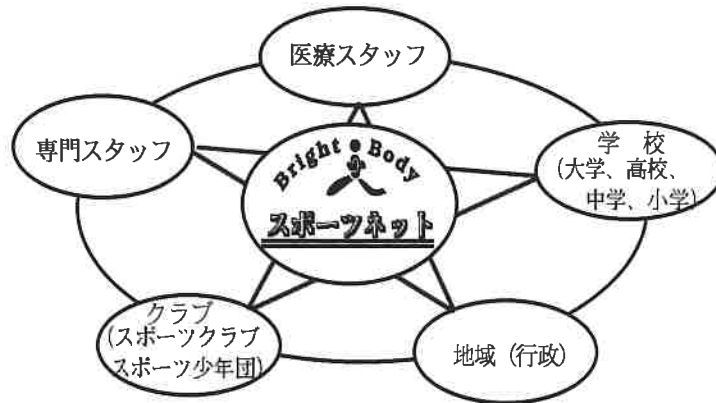


< 第 17 回 >

# Sports Net Meeting



11月に入り、朝晩が冷え込むようになってきました。指導者の方をはじめ選手達の体調はいかがでしょう。風邪は引き初めが大切です。予防と共に早めの対処で風邪の蔓延を防ぎましょう。

11月5日のスポーツネットミーティングでは、体幹部と障害の関係についてお伝えし、予防法やチェック法を体験してもらいました。また、医療の時間では肩の構造と障害の関係について、関節鏡手術の写真をもとにお話しして頂きました。

12月のミーティングは3日を予定しています。年の瀬ということもあり、会場を学際病院から移しまして、懇親会という形を取りたいと思います。中学や高校といった壁を越え、競技種目も関係なしに、スポーツの話に華を咲かせていただければと思います。

今後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 12月 3日(月) 午後7時～午後9時

場所：からすま京都ホテル B1 中国料理「桃李」

電話(075)371-0141

主な内容：・懇親会  
・今後のスポーツネットの広がり

対象：スポーツ指導者

定員：20名

参加費：一人5500円

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：所在地は京都市下京区烏丸通四条下ル西側です。  
交通機関は地下鉄「四条」、または阪急「烏丸」  
で下車して下さい。

申込先：〒611-0013

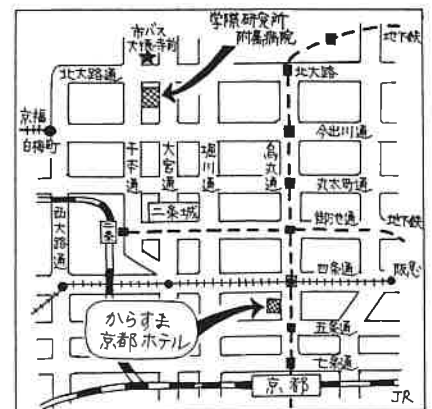
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

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11月5日のミーティングは、「体幹トレーニングと障害予防」をテーマに行いました。内容を簡単にご報告します。

— 今回の主な内容 —

<体幹と障害予防>

障害予防のために、ブライトボディが行っている体幹のチェックには 1) 動き、2) 固定力、といった流れがあります。

固定力を見るものとして、クラウス腹筋・背筋のチェックがあります。これは医療の現場で用いられていたテストをアレンジしたものです。固定力がないと、体幹を安定させることが出来ないため、スポーツをする準備が出来ているとは言えないのです。

体幹の動きと腹筋のつながりを見るものとしては、スロー腹筋があります。動きが悪かった場合に、体幹の筋肉をストレッチするだけで筋肉の状態が改善され、動きが良くなってきます。先生方にもストレッチ前後に体幹の動きをチェックしてもらい、その効果を実感していただきました。



こういった流れで、障害予防のためには固定力や動きを改善するような体幹トレーニングを行うことが必要です。

また、股関節も体幹の一部であるという考えから、股関節も含めた体幹をまっすぐに支える能力を見るチェックも行いました。これも先生方に体験していただいたのですが、自分では横向きにまっすぐの感覚であっても弓なりになっていたり、ふらついたり・・・感覚と現実のズレを実感していただけたと思います。他にも股関節で体をしっかり支えるためのトレーニングや、股関節をほぐしていくストレッチも体験していただき、いろいろな要素を含めて行っていくことで障害予防につなげていくことの重要性をお伝えすることが出来たと思います。



<医療>

今回は指導者の方の要望もあり、肩の障害について関節鏡手術の写真をもとにお話をいただきました。

肩関節は大きな可動域を持つ分、不安定な関節であり、関節唇という軟骨組織が関節のはまりを補っています。その関節唇が、スパイクや投てき、投球といった動きの使いすぎで少しずつ剥がれてくると、関節内に痛みや違和感が出てきます。と同時に、肩関節を安定させている腱板（いわゆるインナーマッスル）も使いすぎると痛みが出てきます。

保存療法で改善することも多いのですが、保存療法を3ヶ月ほど行っても改善されず、練習がまともにできない場合には、選手の環境も考慮しての手術適応となります。手術後2～3ヶ月後に軽いボールでのキャッチボールが出来、復帰には半年から1年をみるとのことでした。

先生方からは、選手の痛みの訴えをどのように判断すべきかという質問がありました。ストレッチやアイシングをしっかりとして様子を見て、数日後に回復している場合には問題はありません。しかし、軽くひねる動作や少し回しただけで痛むようであれば、すぐに病院での診察をおすすめします。大事なことは、ストレッチやアイシング、トレーニングといったコンディショニングの流れを継続することが予防になるということです。

参加者：スポーツドクター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1名、中学野球指導者4名、地域スポーツ指導者1名



次回の開催予定

次回は会場を移しまして、懇親会という形を取ろうと思います。スポーツを通じてのネットワークを広げていただければと願っております。会場の都合もございますので、お忙しいかと存じますが、早めに出席のお返事をいただければと思います。