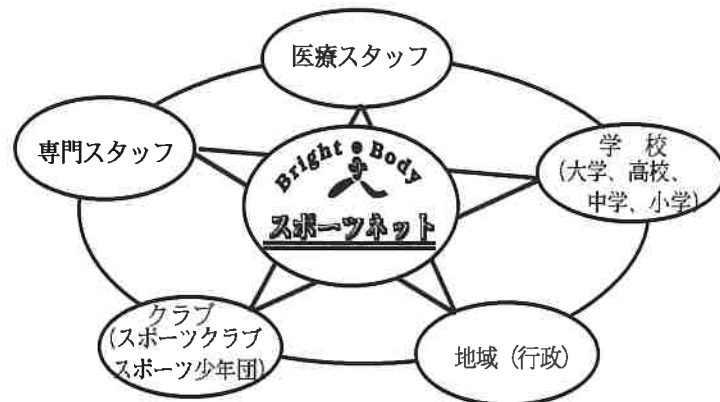


< 第 1 9 回 >

Sports Net Meeting



暦の上では大寒が過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。そんな中、2月8日からはソルトレイクシティオリンピックが開催されますし、サッカーの世界カップも近づき日ごとに盛り上がりを見せています。普段見る機会の少ないトップ選手のパフォーマンスを見られる機会です。スポーツの感動で寒さを吹き飛ばしましょう。

以前にスポーツネットミーティングに参加してくれた森下選手が、1月20日に日本人2人目の米プロバスケットボールリーグにデビューしました。今後の活躍が楽しみです。

2002年のスポーツネットミーティングも順調にスタートしました。今年は各専門家の先生方に講習をお願いする機会も作っていかうと思います。その第1回目として2月はメンタルの専門家、喜多村先生に講習をお願いしました。ブライトボディ通信では伝えきれない部分についてもお話しいただけることでしょう。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14年 2月 4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：・メンタルトーク
・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。

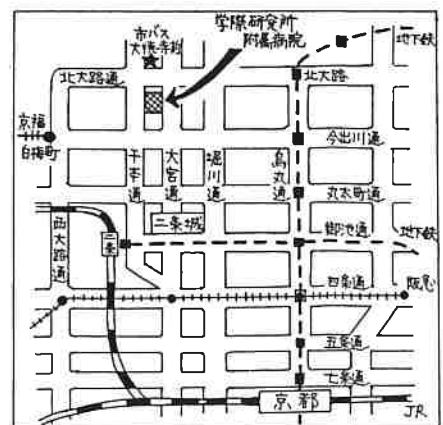
申込先：〒611-0013

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



ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

毎月第1月曜日に開催しています「スポーツネットミーティング」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1月7日のミーティングでは、「体幹とパフォーマンス」をテーマに行いました。内容を簡単に報告します。

— 今回の主な内容 —

<体幹とパフォーマンス>

パフォーマンスを無駄なく行うためには効率の良い体の使い方が必要になってきます。体幹、すなわち体の幹となる部分のひとつ、股関節について考えてみましょう。



効率よく使うために、まずはポジションを整えることから始めます。股関節の外旋や内旋の可動域に左右差はありませんか。

まず現状を確認し、それを整えるようにストレッチを行います。左右差を正しく知ってストレッチを行わないと、整えたつもりが逆に左右差を大きくしていた、なんて事になりかねません。



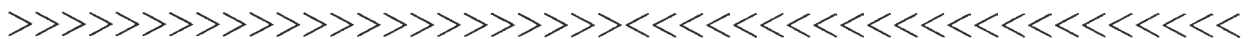
次に、股関節にしっかりと乗れているかをチェックします。両脚で立ったとき体重は足の裏のどこに一番多く乗っているでしょう。また、つま先の開き具合は左右同じでしょうか。

意識すると調整されて、あまり癖が出てきません。無意識で立ったときに整うようにすることで、思い切りプレイしたときにも正しく使えるようになるのです。しっかりと乗れるようにするためには、正しくない動きや癖をやらないように意識してパフォーマンスから直す方法と、左右差を整えセンタリングをさせるように姿勢作りに取り組む方法とがあります。前者は力で修正するため、長時間持ちませんし無意識での効率の良い動きにつながりません。根本にある原因を探して体を整える取り組みが、最終的には近道ではないでしょうか。

しっかりと乗ることの基本は、グランディング、センターライン、サイドラインにあります。足の裏から地面に根を生やすように地面をとらえます（グランディング）。そして体の中心ライン（センターライン）をまっすぐに保ち、上肢と体幹と下肢をつなぎます（サイドライン）。こういった体の中心を鍛えていく事で、見かけだけではない芯の（真の）強さにつながります。成長過程において必要な刺激は本来、各年代に応じた遊びに自然と反映されていました。今の子供達を見るとそうではない場合がよく見られますので、成長期において従来培われて行くべき能力をスポーツ現場で開発していくことは重要でしょう。

そうした中で、効率よく体を使えるようになると、無駄のないパフォーマンスにつながっていきます。そして無駄のないパフォーマンスを行うことでより高いレベルへと、向上していけるのではないのでしょうか。

参加者：理学療法士1名、高校野球関係者1名、中学野球関係者4名、少年相撲指導者1名



次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。メンタルの専門家である喜多村先生にお話をさせていただきます。

2月 4日（月）メンタルトーキング ～喜多村先生～