ミーティング リポート

7 月 10 日に学際研究所附属病院において、スポーツネットミーティングが開催されました。その内容について簡単にご報告します。

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行きたいと考えています。

当日の主な内容

悩み：「コンディショニングへの意識付け」
ストレッチやフットワークの重要性を選手にどのように伝えるか、日常生活での動作とプレイとをどうつなげて伝えるかが問題ですが、目先の結果だけにこだわらずやり続けることで徐々にですが確実に成果があがり、また選手もやり続ける中で少しずつ気がついてきます。
ビデオを使って自分を客観的に見たり、負荷をかけて動いてみたりして変化を選手自身に感じてもらったり、技術面と絡めて説明することでモチベーションを上げましょう。

質問：「捻挫は保存療法か手術かの判断」
捻挫は外傷の中でも多い怪我ですが、保存療法で良いものか手術した方がいいものかは迷うところです。
動揺性が怪我をしていない足と 15 度以上差があれば手術をした方が良いとのこと。内出血のないような場合は 1 週間ほどで動けますが、関節包が破れて内出血した場合は血液内の瘢痕組織が残ります。これが靱帯の代わりの役目をしてくれるのですが捻挫を繰り返していくと、関節内の軟部組織が減ったり骨がトゲ状になったりします。靱帯に比べ軟部組織の治癒は難しいので捻挫を何度も繰り返し関節の動揺性が大きい場合は手術を受けた方が良さそうです。3 週間の固定期間後、約 1 週間で走れるようになるので保存療法と対して変わらないということです。

質問：「肘の痛みについて」
アクシデントによる外傷の捻挫とは違い肘の痛みは酷使による障害がほとんどです。肘に外反ストレスがかかることで靱帯が引っ張られて内側に痛みが出る、または骨同士の衝突によって血行障害が起こり外側に痛みが出る、という症状が見られます。内側の痛みは早期であればストレッチなどの対処で間に合いますが外側の骨の状態はレントゲンで見ないとわからないため発見が遅れがちです。基準を設けるのは難しいのですが、少なくとも肘の可動域に問題が出た場合は運動を中断し肘の動きの回復に努めて下さい。そして骨の状態をレントゲンで確認しましょう。

実技：「心と体の距離」
イメージした動きと実際とのギャップを感じてもらうために、その場で 100 歩足踏みをするという簡単な実技を行いました。目を閉じてその場で足踏みをします。まっすぐとイメージしても実際は前へ進んだり右や左へ回ってしまったり・・・なかなかイメージ通りに動くのは難しいものです。このギャップは筋力差や関節の可動域そして左右差などが関係します。頭で調整しようとすると逆方向へ動くのですがストレッチや体操で体を調整すると移動距離が少なくなります。この微調整がコンディショニングなのです。イメージと実際との差を出来るだけ小さくしましょう。

参加者：整形外科の医師 1 名、理学療法士 4 名、研究者 1 名、柔道整復師 1 名、大学野球部指導者 1 名、
高校野球指導者 2 名、高校バスケ指導者 1 名、中学野球指導者 1 名、学生トレーナー 1 名

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>><<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

今後の開催予定

今後は月一回下記の日程で開催する予定です。時間は 7 時から 9 時ですがスタッフは 6 時過ぎから会場入りしていますので個人的な質問のある方はお早めにどうぞ。内容は会の前半をトレーニング面の実技にあててまず体力測定と動きとの関連を体で感じていただき、後半は医療面の時間にあてようと考えています。ご都合のよろしい時に是非のぞいてみて下さい。

9 月 4 日（月）	上半身について（肩のメカニズム・投球動作・シュートフォーム等）
10 月 3 日（火）	体幹について（ねじりのメカニズム・腰痛など）
11 月 6 日（月）	下半身について（フットワークの重要性）
12 月 5 日（火）	フィジカルキャパシティチェックのまとめ