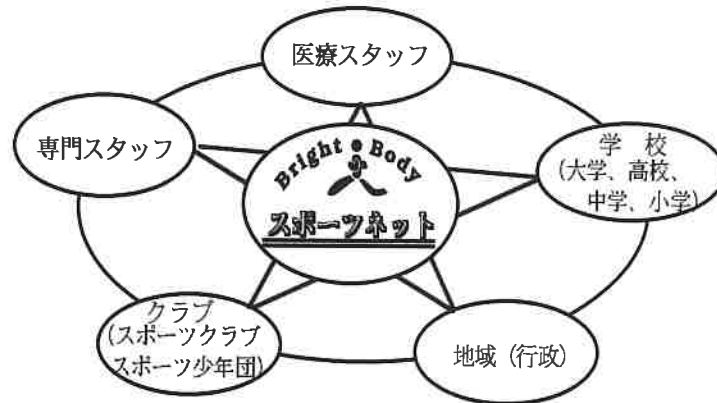


< 第 2 1 回 >

# Sports Net Meeting



桜の便りも聞こえ始め、すっかり春の陽気となりました。卒業、入学と学校現場では慌ただしい時期ですが、春休みに入り選手達はスポーツに打ち込んでいるのではないのでしょうか。

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しております。医療と現場が交流できる場を作り、お互いの思いを伝え理解し合うことで、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。

次回4月のスポーツネットミーティングは、小学生、中学生、高校生・・・と各年代における可動域について考えていこうと思います。身体の変化が大きい年代ですので、適切なコンディショニングで怪我なくスポーツを楽しんで欲しいと思います。

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取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。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成14年 4月 1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：・各年代における可動域の考え方  
・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

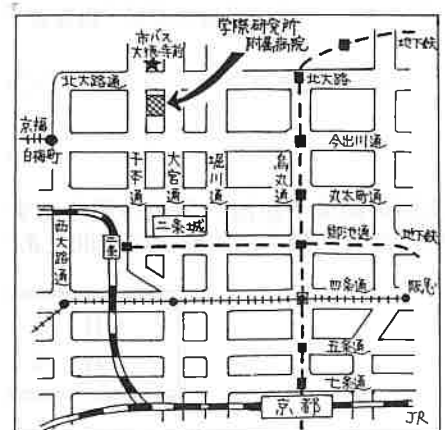
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

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>

3月のスポーツネットミーティングは、体の歪みがパフォーマンスに及ぼす影響について、簡単に体感していただきました。静的な姿勢での歪み、そして動作中の歪みを見ることで、パフォーマンス改善や向上のヒントになる部分があることをお伝えしました。内容を簡単にご報告します。

### — 前 回 の 主 な 内 容 —

#### <歪みを発見しましょう>

歪みについてはこれまでも関節可動域の左右差や柔軟性チェックでの左右差などを見てきました。今回は静的な姿勢、そして動的な姿勢での体の特徴・歪みを観察しました。

#### ・ 静的なチェック

片脚立ち、横寝転びなど



#### ・ 動的なチェック

横寝転び脚上げ、  
ゆっくりの腹筋など

静的な姿勢のチェックとして、両脚で立ったときの足の裏の感覚を感じたり、片脚立ちを試してみましょう。左右の違いは見られるでしょうか。ほかに横向きにまっすぐ寝転びます。左右どちらが姿勢を保ちやすいでしょうか。これらの静的な姿勢におけるバランスの崩れを主観と客観とで確認します。この時点で大きくバランスを崩している場合は、動的な姿勢つまりプレイでの安定は難しくなります。

次に動きの中でのチェックとして、横向きに寝転んだ状態で脚を上げます。まっすぐに上がるでしょうか。また、ゆっくりと腹筋をしたりして、動きの中でのバランスの崩れや力の入り具合を確認します。

ゆっくりと動かすことで、普段のプレイからは見えにくい体の使い方の癖を発見することが出来ます。力の抜ける角度がある場合はその姿勢でのパフォーマンスの弱点になります。歪みのない身体は非常に難しいものです。歪みがあるからダメというのではなく、バランスの悪い点を見つけ、改善することで今よりも良い状態を作っていく姿勢が重要なのです。



#### <痛みの判断>

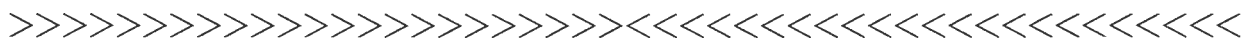
現場で指導されていて選手が痛みを訴えてきたときの判断はどのようにされていますか。中学生や小学生が痛みを訴えたときの対処や判断は難しいという声をよく頂きます。そこで、理学療法士の方に肩を例に痛みの見方についてお話をいただきました。

成長期の子供達のケガについては、成長痛という言葉がよく使われます。しかし、膝や肘はよくありますが、肩に関しては成長によるものよりも、フォームや体の使い方など他に問題がある場合が多いようです。

選手が肩の痛みを訴えたときは、腕を上げたり回したりして左右の違いや動きのスムーズさを見て、軽い抵抗をかけた状態で力が抜けたりしないかを見ます。もし異常があればドクターの診察を受けるのですが、その際、どういった状態で痛みが出るのかを現場で確認しておくことが大切だということでした。選手が診察室で痛みを上手く表現するのは、なかなか難しいようで、動いているときに痛みが出る動作や場所を明確にしておくことで、診察もスムーズにいくということです。

もう一つ、痛みについてはリハビリ過程で出てしまう痛みと出てきては困る痛みがあるので、その辺りをドクターに聞いておくのも、現場で判断する際に参考にできると思います。

参加者：理学療法士2名、高校野球指導者1名、高校バスケ指導者1名、中学野球指導者4名、少年野球指導者1名、ちびっこ相撲指導者1名、地域スポーツ指導者2名、学生5名 合計17名



### 次 回 の 開 催 予 定

今回の開催予定は、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。

4月 1日（月） 各年代における可動域の考え方