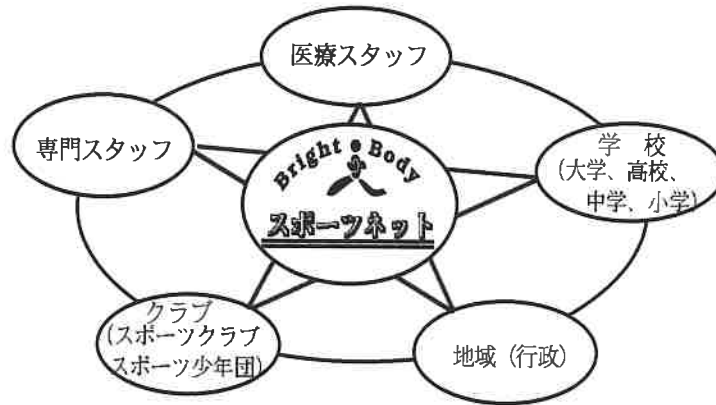


< 第 2 2 回 >

# Sports Net Meeting



入学、進級、就職の季節を迎え、新しい仲間が加わり、また最高学年の選手は最後のシーズンを迎え、チームや個人に盛り上がる気持ちがわいてくる時期ではないでしょうか。

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5月のスポーツネットミーティングは、動きの中で軸や重心をどのように考えていくか、またそれらをいかにコントロールするか、等といった点についてお話できればと思います。

今後もし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 5月 13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：**・動きの中での軸作り ～効率の良い動きとは～  
・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

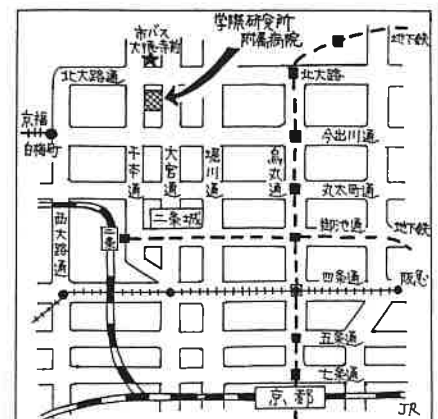
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

中 田 佳 和

TEL・FAX 0774-24-9692



# ミーティングリポート

## <スポーツネットミーティング>

4月のスポーツネットミーティングは、「各年代における可動域の考え方」というテーマで、各関節の硬さが出始める時期や改善にかかる時間などをお伝えしました。また、関節そのものの可動域と動きの中でコントロールできる可動域との違いについても、簡単な仕草を交えながら体感していただきました。

内容を簡単にご報告します。

## — 前 回 の 主 な 内 容 —

### <各年代における可動域>

身長が伸びると体が硬くなる、とは良く言われることですが、これは筋肉よりも骨の発達スピードの方が早いため起こりやすくなる現象です。ただ、しっかりとコンディショニングを行ってれば、大きな問題は出ずに怪我なく成長期を過ごすことが出来ます。各関節に硬さが見られる時期には、時間差があり、体の硬い子供では小学生で足首などに硬さが見られます。また身長が飛躍的に伸びる小学校高学年から中学生にかけては、前屈に硬さの出る子供が多く見られます。中学生になると、肩回りに硬さが出始め、高校生になると上体反らしなど脊椎の動きに硬さが見られます。

成長に伴い、硬くなりやすいこういった部位もしっかりと管理していくことで、大きな問題は起こりません。子供達の体は日々変化しているからこそ、コンディション管理を継続的に行って、怪我をせずによりよく成長させてあげることが必要と考えます。

### <動きの中での可動域>

関節の可動域をそのまま動きの中で全て使っているかといえば、必ずしもそうではありません。例えば、肩の可動域について、正座、長座、開脚と姿勢を変えて両腕を上げる動作（バンザイ）を行うと、腕が上がりにくくなる場合があります。これは腰と股関節の筋肉の関与によるものです。また、立った状態であっても、重心が真ん中にあるか踵にあるかによっても変わってきます。

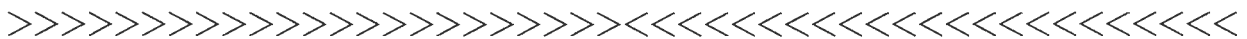


また、股関節の可動域について、立った状態での開脚では開くものの、横向きになり骨盤を固定して行うと、意外に上がらなったりします。これをより高くあげようとするとうる腰が開いたり骨盤が傾きます。動作の中でいうと、腰が入らずに引けたり、開いたりといった現象が起きてきます。

関節可動域は、姿勢や重心、体のつながりによっていろいろに変化します。だからこそ、各関節の基本的な柔軟性は必要です。加えて、正しく使える姿勢作りが、パフォーマンス発揮には重要になってきます。



参加者：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、中学野球指導者3名、高校ラグビー指導者1名、高校バスケット指導者1名、大学アメリカンフットボール指導者1名、ちびっこ相撲指導者1名、地域スポーツ指導者3名、学生トレーナー1名、その他1名 合計14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 | 13日(月) | 動きの中での軸作り<br>～効率の良い動きとは～ |
| 6月 | 3日(月)  | 下半身を強く使おう                |
| 7月 | 1日(月)  | 背筋を強く使おう                 |
| 8月 | 5日(月)  | 上半身を自由に使おう               |