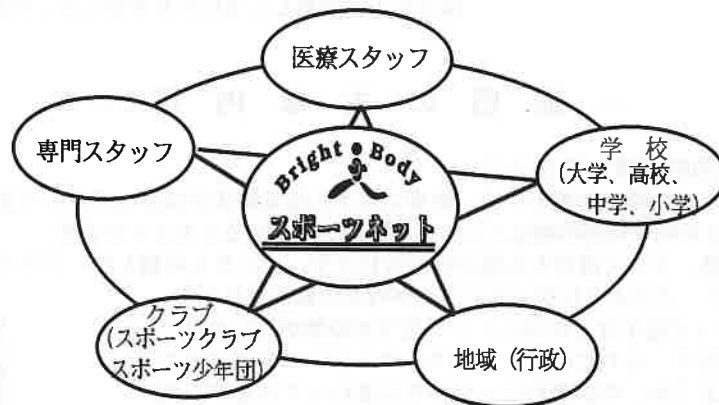


< 第 2 3 回 >

# Sports Net Meeting



初夏を思わせる陽気が続き、スポーツには最適な気候になってきました。6月に入るといよいよサッカーのワールドカップが始まります。トップレベルのパフォーマンスを見られるこの機会を楽しみましょう。

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います。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6月のスポーツネットミーティングは、下半身を強く使うというテーマで、体のつながりや効率的な動きについてお話ししていこうと思います。

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 6月 3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：**・下半身を強く使おう  
・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

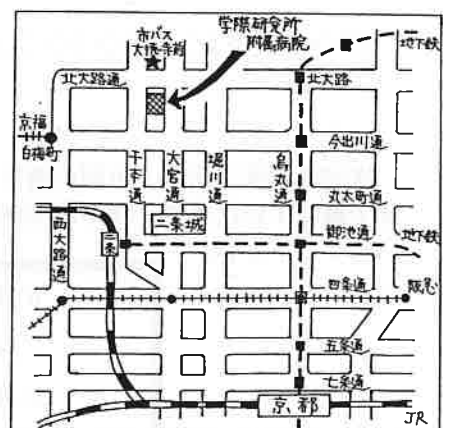
**参加費：**無 料

**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>

5月のスポーツネットミーティングは、「動きの中での軸作り」というテーマで、色々な視点からの軸の存在や、自重のコントロールについてお伝えしました。

後半の医療の時間では、スポーツドクターから肘の障害について、映像をもとにお話し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 —

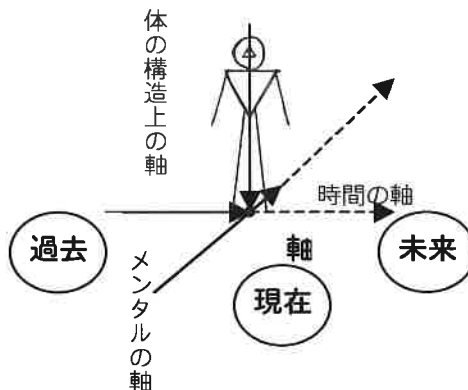
#### <動きの中での軸作り ～効率の良い動きとは～>

軸とは、回転運動を支えるための棒、物事の中心、物事の支えとなる棒状の部分などという意味があります。我々は、体の構造上の軸だけでなくメンタルの軸や時間の軸などいろいろな軸が存在すると考えています。

体の構造上の軸とは、骨や関節、そして筋肉から軸が形成されます。メンタルの軸とは、こうなりたい、などの目標を指します。そしてその目標に向かって、どのように進んでいくかが時間の軸となります。

イチロー選手やタイガーウッズ選手など世界のトップ選手が姿勢が良いのは、目標ややりたいことが未来にあり、それに向かって体や心のトレーニングに取り組んでいるからではないでしょうか。体が変わると気持ちが変わってきます。気持ちが変わると時間の過ごし方が変わってきます。だからこそ、体の状態を整え、バランス良く鍛えていくことが重要になってきます。

ヒトは静止した状態であっても軸は微妙に揺らいでいます。この揺らぎの範囲をいかに狭くしていくかが重心のコントロールであり軸を使うことになってきます。そのために我々は、立ち方や歩き方など日常姿勢の改善にも取り組んでいます。静止状態での軸がなければ走ったり跳んだりという動きの中での軸作りは非常に厳しくなってきます。体を整え、日常姿勢も含めた静止状態での軸から、動きの中での軸を作っていくことで、パフォーマンスにおける効率の良い動きを作ります。



現場の先生方は、股関節の位置を選手にどう表現するか悩まれているようです。脚の付け根、お尻のえくぼ、と色々工夫されています。後ろ荷重にならないために中心部分あるいは前の筋肉（腸腰筋）の辺りを伝えてはどうでしょうか。各競技ごとに軸についてはこだわりを持って取り組まれているようで、いろいろと議論が交わされていました。そんな中で、メンタルの軸という視点や日常の姿勢への取り組みは、新しい見方を持っていただけたようです。選手の立ち姿勢などにも一度目を向けてみましょう。

#### <医療の時間>

今回は、成長期における肘の投球障害についてレントゲン写真を元にお話ししていただきました。骨がまだしっかりと作られていない成長期に、肘に過剰なストレスがかかると骨の変形や剥離を起こす可能性があります。適切な処置を怠ると選手生命にも関わってくるため、日頃のコンディショニングと早期の対処が必要となります。内側と外側で痛みの原因は違いますが、どちらも投球を控えると症状は改善されてきます。痛みが出たときにいち早く対処することはもちろんですが、痛みが出ない場合もありますので、肘の可動域チェックなど日頃からコンディションチェックを行い、変化を早期発見していきましょう。



参加者：理学療法士3名、高校野球指導者1名、中学野球指導者2名、高校バスケット指導者1名、中学バスケット指導者1名、ちびっこ相撲指導者1名、地域スポーツ指導者2名、学生トレーナー2名、その他3名 合計17名



### 次回の開催予定

次の開催予定は、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。

|    |       |            |
|----|-------|------------|
| 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 |