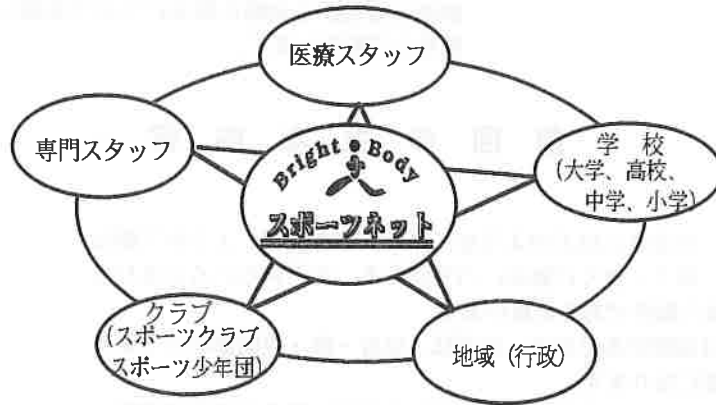


< 第 2 3 回 >

Sports Net Meeting



日韓共同開催のサッカーワールドカップが始まり、日本で世界レベルのプレーが行われています。私達はトップ選手の素晴らしいプレーに酔い、また世界各国から人が集まって交流していることに感動を覚えています。皆様はワールドカップというスポーツのイベントをどんなふうに味わっているのでしょうか。

さて、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7月のスポーツネットミーティングは、背筋を強く使おうというテーマで、皆様と共に何かを生み出していきたいと考えています。

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 7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：・背筋を強く使おう
・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

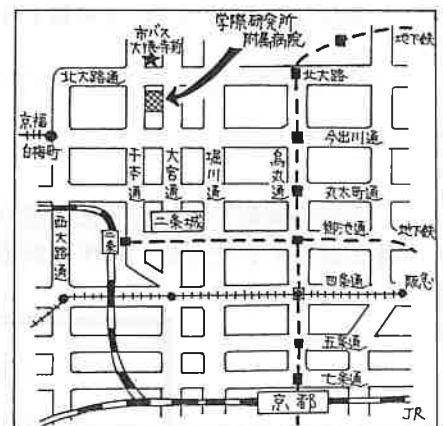
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

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>

6月のスポーツネットミーティングは、「下半身を強く使おう」というテーマで、段階的にトレーニングを進めていくこと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手首の障害について、解剖の特徴から実際の障害についてお話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 —

<下半身を強く使おう>

下半身を強く使うというと、みなさんはどのようなイメージがあるでしょうか？踏ん張れる、バランスが崩れない、高く・遠くに跳ぶ、バネがある、などいろいろとありますが、いずれも下半身を強く使う動作であると思います。

下半身を強く使っていくには段階があります。まずは、足首・膝・股関節というように各関節に力が入ることが必要になります。

各部位において左右差がなく力がしっかりと入るようになれば、動きの中での強化へと進み、一つの関節から複数の関節を使い力を出すトレーニングを行っていきます。基礎筋力をコンディショニングする目安は、からだを支える筋力を作ることです。



こういった基礎筋力がないままに、ウエイトトレーニングにおいて、重い重量でのトレーニングをしていくと、各関節がしっかりしていないまま負荷をかけていく事になるので、関節が傷んでいく事につながります。ですから、自重や抵抗を使ったトレーニングというものが重要になります。

参加された先生方にも動いていただき、下半身を使っていくという事を実感していただき、普段思われているさまざまな意見が出されました。



<医療の時間>

手首の傷害について

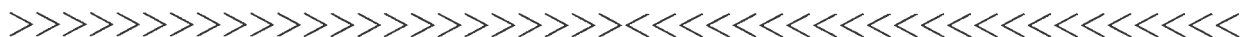
手首のけがというのは、膝や足首、腰、肩などとは違って、数としては少ない部位です。手首は手根骨（手のひらの小さな骨の集まり）と尺骨、とう骨とで構成され、複雑な構造になっており、場所によっては骨折などは分かりにくく、骨折していても見過ごされてしまう場合があります。また、手根骨は小さいため、血流が悪い部分もあり、骨折したら他の部位よりもつきにくく、6週～8週の固定を要します。

転倒やスライディングの多い競技（サッカー、ラグビー、アメフト、野球）でみられる事が多く、ねんざや骨折が目立ちます。転び方やスライディングの仕方など、現在の子供はあまり上手ではなく、けがのリスクが高いという声も聞かれました。



会を重ねる毎に、先生方からの意見が出るようになり、参加している先生方が主体となつてのコミュニケーションができつつあります。今後もできるだけ多くの指導者の方々の参加を呼びかけて参りたいと思っています。選手がより活動しやすい環境づくりのために、指導者のみなさんの意見をお聞かせ願えたら嬉しく思います。

参加者：整形外科ドクター1名、理学療法士3名、高校野球指導者1名、中学野球指導者3名、ちびっ子相撲指導者1名、学生トレーナー2名、その他1名 計12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。

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