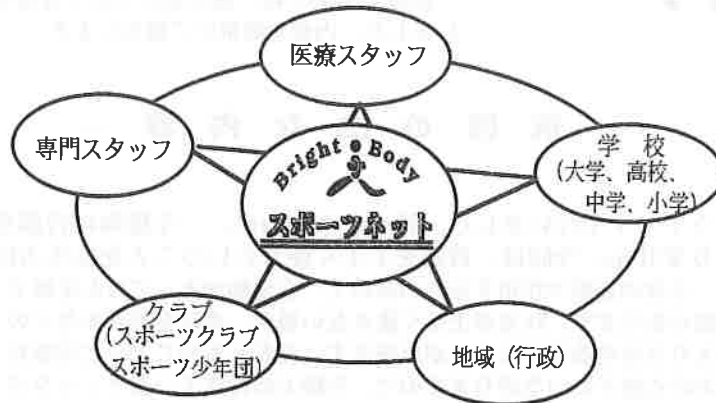


< 第 2 5 回 >

# Sports Net Meeting



7月に入り、台風や祇園祭の話題が聞こえるなど、いよいよ夏本番を向かえました。インターハイや甲子園など多くの選手が目標としている大会も始まります。暑さ対策をしっかりと行ったうえで、暑さに負けない熱いプレイをしていきましょう。

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。

今回は、上半身の使い方について、体のつながりなどからめてお伝えしていこうと思います。

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 8月 5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：**・上半身を自由に使う  
・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

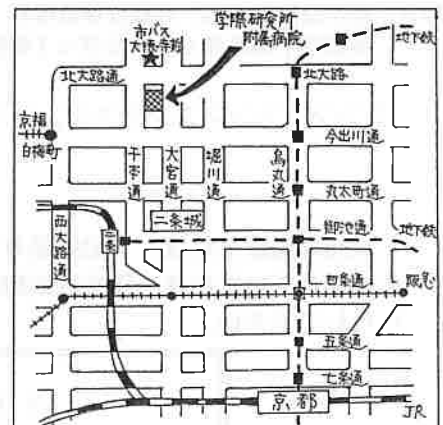
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

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>

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、背筋と体のつながりから背筋力の発揮についてお伝えしました。

医療の時間では、熱中症について理解を深め、予防法の情報交換を行いました。内容を簡単にご報告します。

## — 前 回 の 主 な 内 容 —

### <背筋を強く使おう>

背筋を強く使おう、というテーマで行いました。強く使うために、一生懸命に背筋をトレーニングすればいいかという、それだけではありません。今回は、背筋を上手く使うということを先生方に実感していただきました。

背筋は単一の筋肉ではなく、全身の連動で作用するものなので、右足軸であっても左足軸であっても同じように使える必要があります。片方が上手く使えない場合、歪みを整えるなどのコンディショニングで、力の入り具合を改善することが出来ます。左右とも同じように背筋を使えるのがパフォーマンスにおける強さにつながりますので、片脚での背筋で一度チェックされてみてはどうでしょうか。



背筋を上手く使うためには、リラックスがキーワードになります。同じ背筋の動作であっても力みがあっては十分に力を発揮できませんが、呼吸をして背筋を緩めた状態から行うとより大きく背筋を使うことが出来ます。力んだ状態では脇が空きますし、背中が硬いと肘が曲がり背中に痛みが出ることもあります。リラックスした状態で行うと、楽に腕をまっすぐに上げることが出来ます。先生方にもこの違いを実感していただいた中で、いかに選手にリラックスの感覚を伝えるかという質問がありました。リラックスのためには呼吸法が大切な要素となります。ゆっくりと息を吐いてみましょう。

このような感覚を使って背筋のトレーニングを行うと、強くてしなやかな動きにつながっていきます。一度背筋をしている選手の様子を見直してみてください。

### <医療の時間>

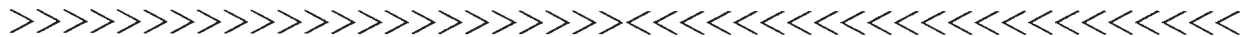
夏に向けて、熱中症の予防についての情報交換を行いました。熱中症は状態によっては死を招く危険な障害であり、毎年新聞には熱中症関係の事故が載っています。しかし、確実に予防できる障害でもあるのです。まずはビデオを使って熱中症を理解することから始め、各競技の指導者の方々から取り組みを紹介していただきました。

予防方法としては、水分補給が一般的に広く浸透しており、水分の取り方や量についてはスポーツドリンクを薄めて摂取したり、そこへサプリメントを追加して摂取したりと各チームで工夫されているようです。量については、摂らないと危険ですが摂りすぎも問題です。練習前後の体重計測によって水分摂取量をコントロールするという方法があります。衣服についても、素材やデザインなどに対するメーカーの取り組みが進んでいます。また、最新情報としては清涼感を出すオイルもご紹介しました。こういった予防法はもちろん必要なのですが、その前提となる前日の睡眠時間や朝食の有無など、生活面でのチェックも怠らないようにしましょう。



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：理学療法士4名、高校野球指導者1名、中学野球指導者4名、中学バスケット指導者1名、中学剣道指導者1名、高校空手指導者1名、ちびっ子相撲指導者1名、地域スポーツ指導者1名 計15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。

9月 2日(月) 空間の感覚