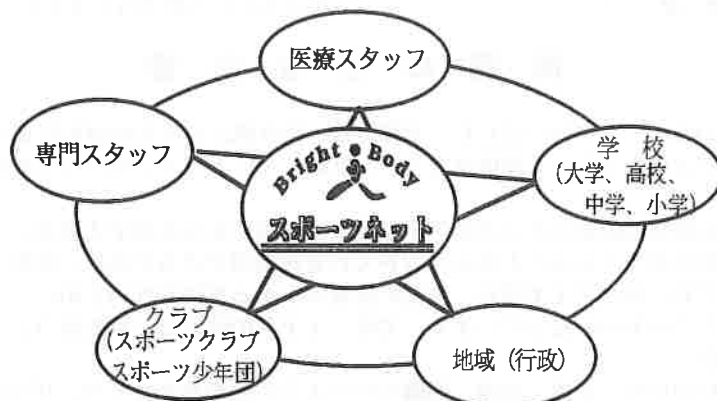


< 第 2 6 回 >

# Sports Net Meeting



夏休みに入り、選手たちは連日、猛暑の中で試合、練習などクラブ活動に打ち込んでいることでしょう。クラブ活動時間以外での生活リズムにも目を向け運動・休養・栄養とメリハリのある毎日を送りましょう。

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。

今回は空間の感覚についてお話ししていきます。フライを捕る、パスを出す、トスを上げるなど、次の動きを予測して動く感覚をお伝えします。

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 9月 2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：**・空間の感覚  
・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

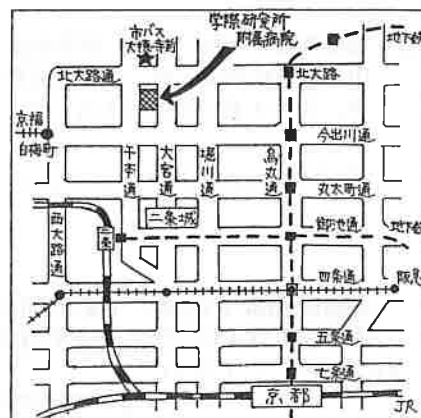
京都府宇治市菟道谷下り45-5-103

Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

中田佳和

TEL・FAX 0774-24-9692



# ミーティンググリポート

## <スポーツネットミーティング>

8月のスポーツネットミーティングは「上半身を自由に使おう」というテーマで、下半身が上半身の使いやすさ、力強さに影響しているということをお伝えしました。

医療の時間では、先生方の現場での疑問に、医療の立場で答えるという形で行いました。内容を簡単に報告します。

## — 前 回 の 主 な 内 容 —

### <上半身を自由に使おう>

上半身を自由に使おう、というテーマで行いました。手脚には、利き側というものがありますが、利き側というのは、どのように決まるのでしょうか。強い方でしょうか、器用な方でしょうか。人によっていろいろですが、強く器用であるのが一番良いでしょう。

手脚の大きな違いは、自分の体重が直接かかるのが下半身で、間接的にかかるのが上半身という点です。脚は体重の負荷がかかっていることから、力を入れる習慣ができるために、器用でなくても強くはなります。それに比べて上半身は、直接に体重がかかる事が少ないために、支点となる固定点・軸が保ちにくいものとなっています。では、上半身の固定点・軸を持つにはどうすれば良いのでしょうか？



例えば、バンザイする動作において、正座、長座、開脚というように姿勢を変えてバンザイをしてみましょう。腕の上がりやすさはどのような感じでしょうか。下半身の姿勢が変わる事によって、だんだん上がりにくくなってきた場合、腕だけではなく、下半身の影響が上半身に出る、ということになります。また、長座では前後の動きでの使いやすさ、開脚では左右の動きでの使いやすさをあらわしています。開脚してバンザイしづらいという場合には、横への動きの時に上半身を使いづらいということにつながります。

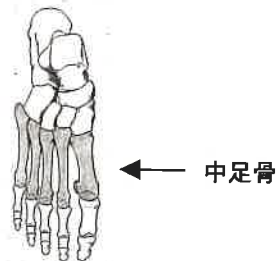


上半身をうまく使うには、下半身や体幹とのつながりが大事であり、そのつながりは腰から肩甲骨（胸）に現れるということです。つまり、腰の上に胸がスッと乗っており、胸が張れて開かれている姿勢を作る事です。これが、上半身の固定点・軸を持ち、体幹と上半身をつなぐ事になります。腰から背中中の柔軟性を高めたり、胸を腰の上のせるような体操をして、上半身を使いやすくコンディショニングしていく事が重要なのです。

### <医療の時間>

後半の医療の時間は、普段先生方が現場で感じられている疑問を出していただき、それに医学的な立場から答える、といった形となり、活発に意見が交わされました。

高校ラグビー選手の足部と下腿の疲労骨折についての質問がありました。足部の疲労骨折には、中足骨の骨折が代表的なものとして挙げられ、走ったりジャンプしたりといった動作をくり返す競技や、練習量が増えた時など、オーバーユースにより起きやすい傾向にあります。



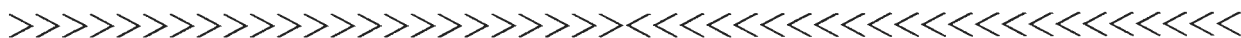
なぜ疲労骨折に至るかという点、骨のまわりの筋、骨間筋や足底筋がオーバーユースにより機能低下を起こし、衝撃を吸収しきれなくなり、骨へのストレスが強くなる事が大きな原因のようです。回復には6週間程度かかり、再発の可能性は少ないようですが、予防のために、足のトレーニングを行うことや、ランニングフォームの改善など、負担をかけるような原因をとり除いていく事は必要です。

下腿については、ランニングにより脛骨の上・下 1/3 付近、跳躍系の動きにより脛骨のまん中付近の過労性骨膜炎（シンスプリント）が多く、長期休み後の練習始めや練習量が上がった時に起こりやすくなります。

第五中足骨の疲労骨折と、脛骨まん中付近の過労性骨膜炎は治りにくいそうです。予防のポイントとしては、血液循環をよくするような手入れ（交代浴）を行い、しっかりと柔軟性や筋力・使い方をトレーニングしていく事が重要です。

今後も、現場の指導者の方々に、少しでも役に立つ情報を提供していきたいと考えております。御多忙な日々であるとは思いますが、是非参加していただきたいと願っております。

参加者：整形外科ドクター1名、理学療法士4名、高校野球指導者1名、高校ラグビー指導者1名、高校水泳指導者1名、中学野球指導者3名、中学剣道指導者1名、ちびっこ相撲指導者1名、地域スポーツ指導者1名、学生トレーナー1名、学生1名、その他1名 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。

10月 7日（月） スムーズな動き