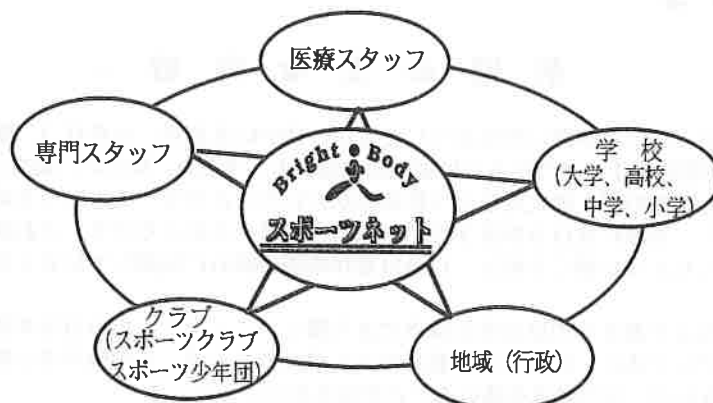


< 第 2 7 回 >

Sports Net Meeting



新学期が始まり、真夏の暑さも少しずつ和らいできました。秋の大会や学園祭、体育祭でお忙しい日々が続いていることと思います。朝晩は涼しくなってきましたので、夏の疲れに負けないように日常生活のリズムを今一度見直し、スポーツの秋に備えましょう。

今回はスムーズな動き、というテーマでお話ししていきます。難しい動作に限らず、日常の歩き方や走り方などから動きのスムーズさは現れています。動きにどこかぎこちなさのある選手は、こういったところからアプローチしていくのが良いのか、体を動かしながらスムーズな動きを感じていただきたいと思います。

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っていきたく思っております。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 10月 7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：・スムーズな動き

・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：〒611-0014

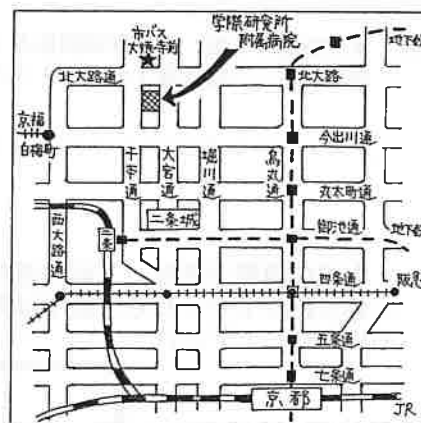
京都府宇治市明星町4丁目2-1

Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

中 田 佳 和

TEL・FAX 0774-24-3644



ミーティンググリポート

<スポーツネットミーティング>

9月のスポーツネットミーティングは「空間の感覚」というテーマで行いました。

医療の時間では、理学療法士の先生に、足の機能についてお話ししていただきました。内容を簡単に報告します。

— 前 回 の 主 な 内 容 —

<空間の感覚>

空間の感覚という、どういったことが思い浮かぶでしょうか。空中にあるボールを打つ、蹴る、捕るという事も、空間の感覚が必要な動きです。この感覚を上手く使うためには視覚的な認識力、予測力、間合い、動きと多くの要素が絡んでいます。

その中でキーワードの一つとなるのが、固定点をどう作るのかということです。飛んでくるボールの時間が止まると、ボールをとるのは簡単です。しかし、実際には自分が落下点にいてボールをとります。これが固定点の一つの考え方です。集中したときに、時間が止まったように感じるの、自分自身が時間の流れに同調しているということであり、これも固定点のもう一つの考え方です。

自分が動きながら、動くものを予測するのは非常に高度であり難しいことです。自分自身が静止した状態で飛んでくるボールの動きを観察しましょう。そして次に、自分自身が動きながら飛んでくるボールの動きを予測してみましょう。自分が静止している方が、日頃見えていないボールの動きを感じる事が出来るでしょう。



こういった空間の感覚を上手く使うためには、自分のイメージした動きと実際の動きが一致する必要があります。例えば、まっすぐ立っているつもりが立っていないということでは、どれだけ優れた予測や反応をしても、空間の感覚を上手く使うことはできません。そのために姿勢作りに取り組み、体を整えることが重要になります。

また、空間の感覚を使うに当たっては時間差の理解が必要になります。今ここに見えたものへの反応では、それはもう過去のものであり、反応は遅れます。ある程度のところまで、そこから先のことを予測し、その予測に対して反応しているのです。それは動いているものの固定点を予測することになります。

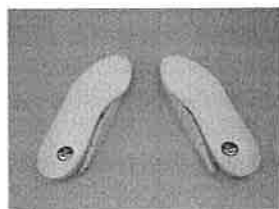
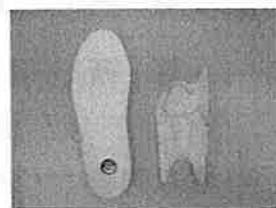
自分自身の動きや動いているものの予測など現実を正しく理解するためには、グランディングができ地面をしっかりとらえられていることも必要です。空間の感覚を、ある事柄だけで定義するのは難しく、多くの要素が絡んできます。その中でフィジカルの面から出来ることとして、姿勢作りがあります。現実を正しく理解し、イメージと現実の動きを一致させて空間の感覚を磨きましょう。

<医療の時間>

後半の医療の時間は、理学療法士の吉田先生に、足の機能についてお話ししていただきました。

足には、縦に二つ横に一つアーチがあり、横への安定性に重要な役割を持っています。そして足の指を曲げ伸ばしすることでアーチのテンションが変化し、地面からの衝撃を吸収しています。

こういった機能を十分に使えていないために、安定して立てなかったり、力強く押せなかったりといったことがおきてきます。けがの予防だけではなく、パフォーマンスをあげるためにも足の機能は重要な役割を果たしているのです。



足の機能を補助する1つとして、足底板があります。個人の足に応じた形に加工し理想の状態に近づけます。足底板を入れるとしっかりと踏ん張れたり、深く踏み込んだりといったことがしやすくなるのは参加された先生に実感してもらいました。

こうして足のアーチを補助した上で、膝や足指の使い方をトレーニングし、足が持つ機能を引き出すなど、足底板に頼らずに、自らの機能開発をしていくことも重要です。そうすることで、衝撃吸収が行えたり安定感が増し、傷害の予防になるだけでなく、パフォーマンスの向上にも役立つでしょう。

参加者：理学療法士3名、大学野球関係者1名、高校野球関係者1名、中学野球関係者2名、ちびっ子相撲指導者1名、地域スポーツ指導者1名、学生3名、その他1名 合計13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。

11月 11日 (月) 体重移動