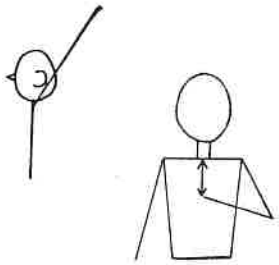
9 月 4 日のスポーツネットミーティングでは肩のメカニズムについて議論が交わされました。その内容について簡単にご報告します。

この勉強会は、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されました。医療と現場が交流できる場であり、お互いの思いを理解し合うことで、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。

今回の主な内容

＜筋力と柔軟性のバランス＞

肩の柔軟性のチェック種目としては、バンザイ（肩の屈曲）と結帯（肩の内旋）の 2 種目があり、これらの柔軟性を維持することで、ある程度の肩の障害を防ぐことができます。結帯が硬い選手は強い外力がかかった時に脱臼の可能性があります。一方、柔らかすぎるのもいわゆるルーズショルダーでありトレーニングによって筋肉をしめる必要があります。結帯だけ、バンザイだけで評価するのではなく両種目とのバランスでその選手に必要な部分の柔軟性改善に取り組む必要があります。



＜大筋群と小筋群のバランス＞

肩のポジションについては、体の表面にある大筋群と内部にある小筋群とのバランスが重要になってきます。例えば、腕立て伏せの姿勢をとってみましょう。腕がプルプルと震える選手はいませんか。案外チームで 1 番ベンチプレスの上がる選手がこういった静的な姿勢がとれないかもしれません。これは大筋群と小筋群とのバランスが悪く、結果として自分の体重が支えられないという例です。このような状態で投球をしたりコンタクトプレイをするというのは、怪我の確率も高く危険です。いろいろなトレーニングで大筋群、小筋群共にバランス良く鍛えましょう。

＜下半身や体幹とのつながり＞

柔軟性や筋力に加え肩の使い方も重要です。肩障害の原因として肩関節そのものだけがおかしいというのはほとんどなく、下半身との力のつながりが悪くて上半身優位で使っているために無理がかかるという例が大半です。体重移動のやり方や股関節の歪みなどに目を向けてみると改善のヒントが見つかるものです。

＜メンタルとの関係＞

ハンドリングと関わりのある首や背中の硬さは感情から生じたものかもしれません。発言というのは idenntitiy （自己）の現れですが、選手は意見を真っ向否定されると自己をなくされ肩のあたりが硬くなります。一度、意見を受け入れてからしっかりと話をする必要があります。

＜メディカルの時間＞

「水がたまる」とはよく聞きますが水とは体内にある関節液で潤滑の役目をします。普段は関節内で軟骨に栄養を与えているのですが、急激に大きな刺激が加わると液が過剰に作られてしまいます。体が吸収できる量は変わらないので、余った液が関節内に残りこれがいわゆる「水がたまった」状態です。少し休んで引くようであれば問題ありません。
筋肉質な選手がよく捻挫をするのかという質問ですが、関節可動域と動きのスムーズさとは全て一致するわけではありません。
股関節の硬さや大腿四頭筋の硬さが原因かもしれませんので股関節のチェックを行ってみて下さい。
その他、打撲後の膝の圧通についてや膝蓋骨骨折についてのリハビリについても質問がありました。

参加者：医師１名、理学療法士３名、メンタルトレーナー１名、スポーツクラブ指導者１名、少年野球指導者１名
中学バスケ指導者１名、高校野球指導者１名、大学野球指導者１名、高校ラグビー指導者３名

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>><<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

今後の開催予定

今後の開催予定は下記の通りです。内容は、会の前半をトレーニング面の実技としてまず、体力測定と動きとの関連を体で感じていただき、後半は医療面の時間にあてようと考えています。ご都合のよろしい時に是非のぞいてみて下さい。時間は午後７時～午後９時ですが、個人的な質問がある方は少しお早めにどうぞ。

10 月 2 日（月）　体幹について（ねじりのメカニズム・腰痛など）
11 月 6 日（月）　下半身について（フットワークの重要性）
12 月 5 日（火）　フィジカルキャパシティチェックのまとめ

次回 10 月の予定が変更になっております。お間違えありませんようお気をつけ下さい。