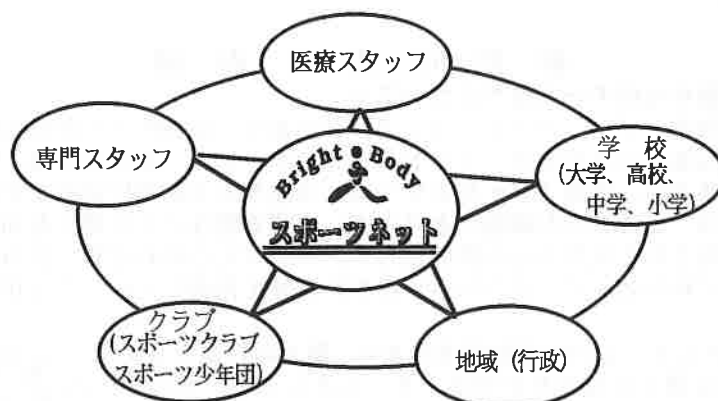


< 第 3 2 回 >

Sports Net Meeting



立春を過ぎ、昼間の時間が長くなってきており、春がもうすぐ訪れようとしている中、プロ野球ではキャンプが始まり、冬のスポーツと夏のスポーツが入れ代わりはじめる時期でもあります。

3月のスポーツネットミーティングは、1月、2月と続けてきたチームづくりについて「体力管理とチームづくり」というテーマで、姿勢に関することやコンディショニングの面から考えてみたいと思います。それから医療の時間は、原邦夫先生にけがに関連することをお話ししていただく予定です。スポーツを愛する多くの方々に参加していただき、皆さんと共に会話をし、何かを見つけていきたいと思っています。

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15年 3月3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： ・チームづくりについて
・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

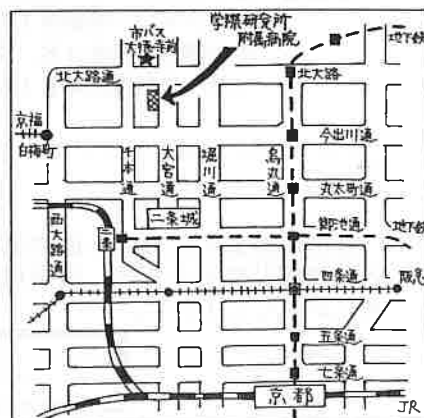
参加費： 無料

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
代表 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>

2月のスポーツネットミーティングは「メンタル面からのチーム作り」というテーマで喜多村光彦先生に行っていただきました。

医療の時間では、原邦夫先生に、足首のけが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 —

<チームワーク、メンタル面からのチーム作りについて>

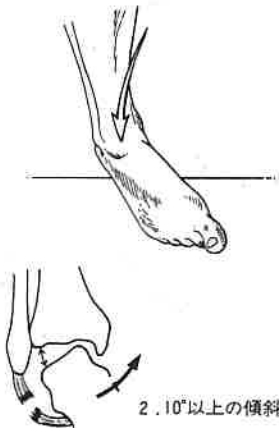
チームづくりには3つ。戦術・プレーパフォーマンス、まとまり・協調性（いかに目標に向かってまとまってくか）やる気の3つが必要な要素になります。グッドコミュニケーションを行うには、指導者と選手、選手と選手とのコミュニケーションが必要です。指導スタイルとしては、支配型と会話型に別れます。指導者と選手のグッドコミュニケーションにおいては、いろいろな課題があります。まず重要なことは選手を知るために、行動を知る、観察するということです。参加された先生からの質問として、クラブにはそれぞれ、能力のある選手とない選手がいますが、それをどのレベルに絞り込んで、どういう目標を持たせて指導していく方がいいのか、という質問がありました。

まず、目標の設定には個人とチームの2種類があります。個人の目標としては、セルフイメージとしてどんな選手になりたいのか？チームとしては、そのチームの方針やチーム文化というものがあるので、それにそってどのようなチームを作って、どれだけ勝ちたいのか？を明確にする必要があります。チームとして、目標を設定する際には、まず自分を知って、定性目標（競技を通じてどういう人間形成をするのか、というメンタル的な目標）と定量目標（優勝するとか記録を出すといった数字の目標）を設定することが重要です。目標を設定した場合、それを達成するためには課題が生まれてきます。プレーパフォーマンス、体力、メンタルといった課題が生まれてくるわけですが、パフォーマンスができない原因は、体が使えない、体を動かす感覚がないことが多いように感じます。



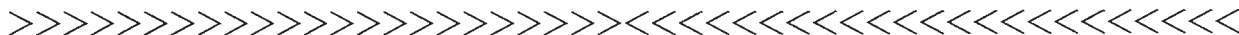
それから、習慣化していくとマンネリという問題も出てきます。ある程度レベルが上がれば、それを維持しながら次の刺激を与えて辛抱強く取り組むことが重要です。いずれにしても、メンタル面では、まず、プレゼンテーション（提案）を行い、コンセンサス（合意）を得るという双方向コミュニケーションの必要性が増してきて、会話をするのが重要になります。そのためには、お互いをのせる賞賛、承認、激励、許す、感謝ということがキーワードになると思います。

<医療の時間>



足首のけがについて話していただきました。足首のけがには軽いものから捻挫、靭帯損傷、脱臼骨折の順番があります。通常手術かどうかの判断は、足首のゆるみの基準となる、距骨という骨の傾斜（距骨傾斜角）が10度以上の場合、手術の適応になります。ただ人により、それだけのゆるみがあった場合、捻挫の繰り返しでゆるんできた場合には手術しなくてもすむ場合がありますが、初回のけがで10度以上になっていた場合には手術の適応となります。ただ、手術したからといって、それ以後捻挫を防げるかという、そうでもありません。どういう治療方針かにより、判断が違ってきます。足首の関節はもともと捻挫しやすいような形状となっているため、リハビリの過程で、動きや使い方をしっかりとトレーニングする必要があります。通常、手術後3週間までは、なるべく動きのないリハビリ、4週間でジョギングからダッシュへ、6週間で復帰を目指します。筋力的には2ヶ月後に80%位に戻ります。リハビリのポイントとしては、足首の背屈を行う前脛骨筋、外返しを行う腓骨筋のトレーニングが重要です。

参加者：理学療法士3名、実業団陸上関係者2名、高校サッカー関係者1名、高校バレー関係者1名、高校ラグビー関係者1名、高校水泳関係者1名、高校バスケット関係者1名、高校野球関係者1名、中学野球関係者3名、中学バレー関係者1名、中学剣道関係者1名、中学バスケット関係者2名、ちびっ子相撲指導者1名、地域スポーツ関係者2名、学生2名 合計23名



次回の開催予定

次回開催予定は、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。

4月 7日（月） 体のつながり、連動について