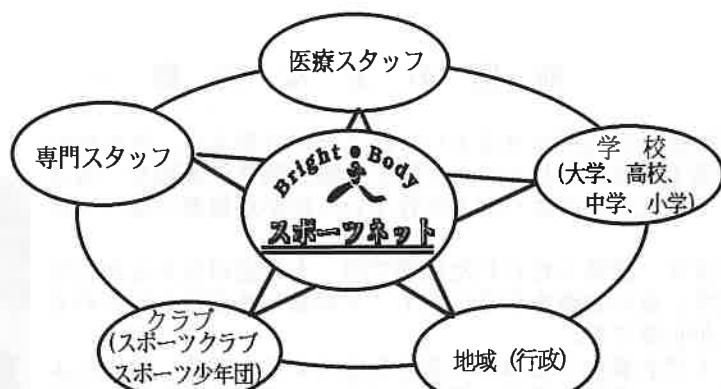


<第33回>

# Sports Net Meeting



桜の便りが聞こえ始め、春の陽気となりつつあります。学校では春休みに入り、暖かくなるにつれ、体の動きもだんだん良くなり、合宿や試合などで活気があふれている時期ではないでしょうか。

4月からのスポーツネットミーティングは、体の動きについて、連動・つながり・チェーンといった動きについて具体的な例を取り上げて、考えていきたいと思います。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て、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いと思っております。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 4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：・連動した体の動きについて  
・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

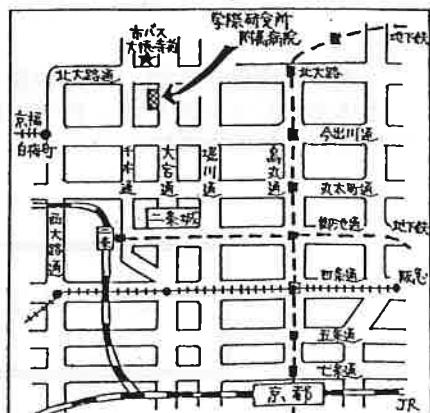
主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

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



# ミーティングリポート

## ＜スポーツネットミーティング＞

3月のスポーツネットミーティングは「チーム作り」というテーマで行いました。

医療の時間では、理学療法士の吉田先生に、足底筋膜炎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 —

### ＜チーム作りについて＞

チームを作っていく上では選手に気付かせるといったことが必要です。体の面からは、体の動きについて、選手自身が感じている主観と実際の動きの客観を一致させていくことが重要です。その上でどのような方向性でいくのかが重要になってきます。

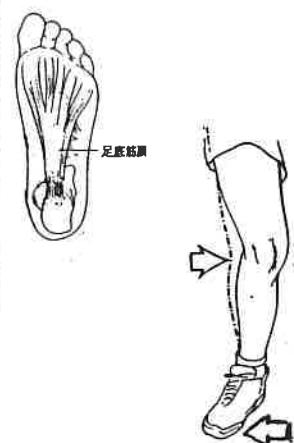
それから姿勢があげられます。猫背やねじれた姿勢では、人の話はなかなか自分に受け入れられないものです。良い姿勢を作ることで、人の話しを受け入れられるような体を作っていくことが必要です。

そして姿勢を変えていく上で必要なことは体の歪みをなくすことです。歪みにより体の動きがうまくいっていない場合は意外に多いのです。こういったことに気付いていない場合が非常に多いのが現状です。また心の状態は体にあらわれ、体の姿勢を改善することは心を変えていくことにもつながります。

そして動きを変えていくことを進めていきます。なかなか上手くいかない選手に対しては、ちょっと良くなることを実感させ、それを続けることが必要になってくると思います。良くなつたけど、まだもう少しできる、と思ってしまうと、それだけで良くなる方向からは外れていくことになります。動きを変えていく上では、キーワードになるのが、内転筋とハムストリングといった瞬発的な動きの役目を果たしている部位になります。

こうして、良い姿勢を作っていくことがよりよいチーム作りへとつながっていくものと考えられます。

### ＜医療の時間＞



足底筋膜炎について話していました。足底筋膜炎は一般的には慢性的な障害で、突然に起こることはまれな状況です。足底には3つのアーチ（内側、外側、横アーチ）が存在し、衝撃を吸収したり、体重移動を行ったり、安定性をつくり出すのに役立っています。そのアーチを形成しているのが足底筋膜です。足底筋膜炎には大きく分けて3種類あって、足底の前、中央、後ろの部分に現れます。前と中央の痛みに関しては、足底が柔らかい人に多く、扁平な足をして、筋力低下を起こしている場合が見られます。後ろの部分に痛みに関しては、足底が硬い人に多く、足首の硬さが見られる場合が多く見られます。脚のアライメントの特徴としては、つま先が外に向いて、膝が内に入る動きをする、knee-in toe-out で、つま先が外に向いて足の裏に負担がかかる場合がよく見られます。最近はシューズにおいて、あまり足のことを考えられていないものも多いようで、シューズを選ぶ時にも注意が必要です。

治療においては、足底筋膜炎になる原因は、アライメントの特徴だけではなく、個人によって違います。根本となる原因についてさがすために、医療機関でしっかりと見てもらい、リハビリをして再発しないようにしていくことが必要となってきます。

参加者：理学療法士3名、鍼灸師1名、高校水泳関係者1名、高校野球関係者1名、高校バスケット関係者1名、中学野球関係者4名、中学バレー関係者1名、中学剣道関係者1名、ちびっ子相撲指導者1名、学生4名 合計18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。

5月 12日（月） 連動した体の動きについて