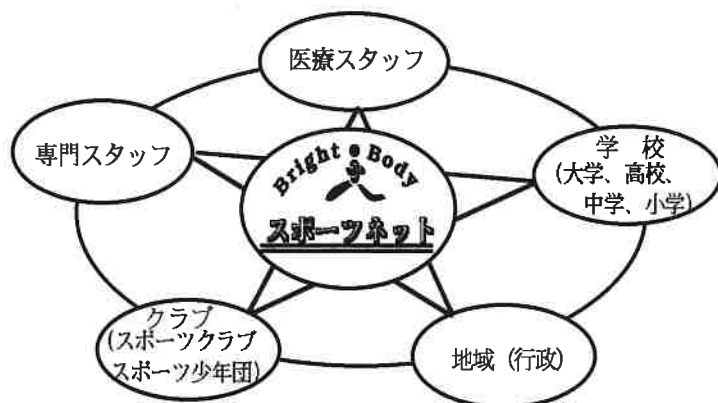


< 第 3 4 回 >

# Sports Net Meeting



桜の季節が過ぎ、新緑が鮮やかな季節となり、入学や進級、就職で新しい区切りとなっている仲間が加わり、気持ちも体も活気づく時期ではないでしょうか。

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おります。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。5月のスポーツネットミーティングは、「連動した体の動き」というテーマで、4月に引き続き具体的な例を取り上げて体で感じながら考えていきたいと思っております。

今後もスポーツを愛する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きたいと思っております。お気軽にお越し下さい。

**日 時：** 平成15年 5月12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 (ランニングフォームをよくするには)  
・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

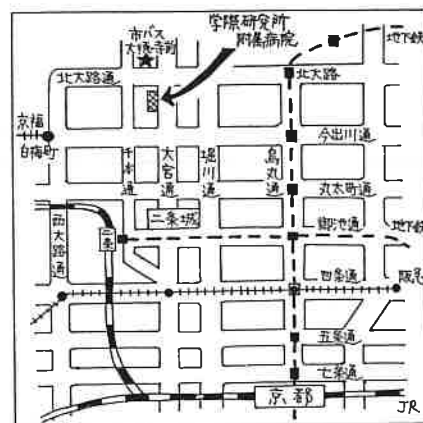
**参加費：** 無料

**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>

4月のスポーツネットミーティングは「連動した体の動きについて」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、肩関節脱臼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。

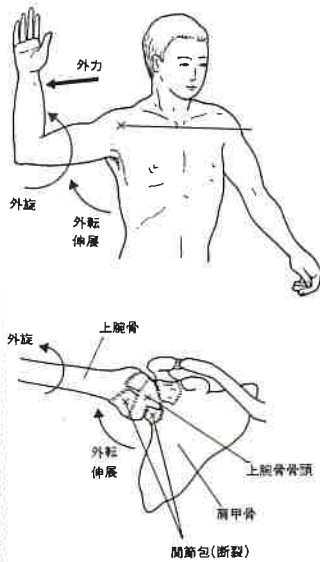
### — 前 回 の 主 な 内 容 —

#### <連動した体の動きについて>

選手のランニングフォームや動きにおいて、「やりたいけどできない」、「力がついたが動きは変わらない」など、思ったことはありませんか。連動しているとはどういうことでしょうか。体を動かす上では6つのキーワードがあります。強く、たくましく、柔らかく、鋭く、しなやかに、粘り強くです。そのなかで、連動した動きのキーワードとなるのが柔らかく、鋭く、しなやかに、といった部分であると思います。そのためには体の内、中心を使っていくことが必要になってきます。それから連動するというのは脚と体幹・体幹と上肢といった体の部分のつながり、内つながり・外つながりといった機能のつながりがあります。それをストレッチやバンザイ背筋、手脚振りといったフットワークで使いやすさや動きやすさを感じていただきました。機能の上で外つながりになると、踏ん張ったり力を出すだけの場面では良いかも知れませんが、バランス良く動きが安定するには内つながりが必要になります。そして最後に、内転筋を使えるようにすることでより中心に近い部分を使って動いていくことが柔らかく、鋭く、しなやかにといった動きにつながるものと考えています。



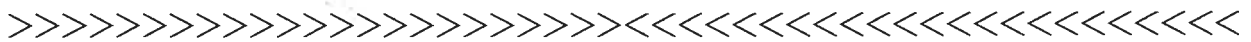
#### <医療の時間>



肩関節脱臼について。習慣性、外傷性の前方脱臼について話していただきました。肩の脱臼に関しては、可動域が大きいという肩の特徴があるので、解剖学からのアプローチよりも、運動学からのアプローチを考える必要があります。肩は肩甲骨という背中に浮いている骨があるために、あらゆる方向への動きが可能です。言い換えれば不安定なので、安定化させるためにいろんな筋や腱、靭帯が安定化機構に関わっています。そして前方向への安定が弱い特徴があり、前方脱臼はラグビーやアメフトのタックルなどで腕が持っていかれたときに多くみられます。脱臼しやすい姿勢というのもあり、猫背になっていると肩が前へ出てしまい、肩は不安定になり、脱臼しやすくなります。まっすぐ胸を張ると肩は安定した状態になり、脱臼のリスクは減らすことができます。

リハビリのポイントとしては、肩の前方は支えることに対して弱いため、そこをトレーニングしていく必要があります。チューブを使ったりしながら肩甲骨を動かすトレーニングを行って、肩を安定させていくトレーニングをしていきます。また肩の前のストレッチについてもやり方を間違えて行っている選手は多いのです。肩を前に出さないような正しいストレッチの行い方を教えていただきました。ストレッチの仕方ひとつも注意していかなければなりません。

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3名、ジュニアゴルフ指導者1名、  
中学野球関係者1名、地域スポーツ関係者1名、学生3名 合計14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。

6月 9日 (月) 連動した体の動きについて