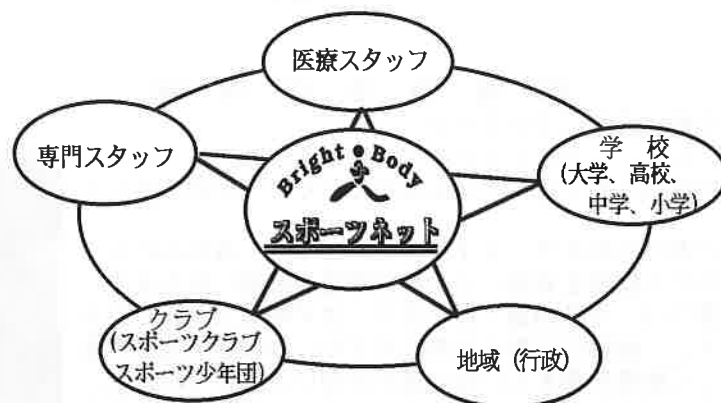


< 第 3 5 回 >

Sports Net Meeting



5月に入り、日一日と暖かくなってきました。体を動かしていくと爽快な汗をかける季節です。五月晴れのもと、気持ち良く体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

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。6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、5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 6月 2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 (上半身と下半身をつなぐには)
・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

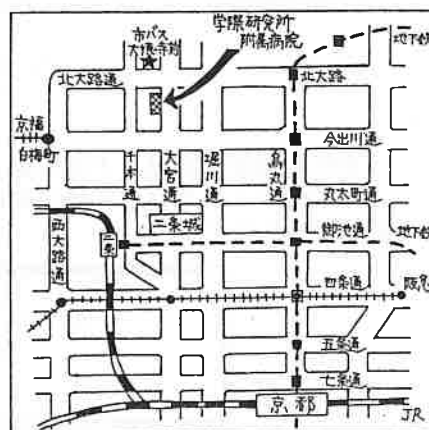
参加費：無料

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



ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

5月のスポーツネットミーティングは「連動した体の動きについて」というテーマでランニングを取り上げて行いました。

医療の時間では、理学療法士の吉田先生に、腰椎分離症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 —

<ランニングについて～脚の軽い走りについて～>

ランニングにおいては、トレーニングとしてどのように発達させていくかが、非常に重要になります。その過程において、人が生まれてからの一年間を考えていきます。

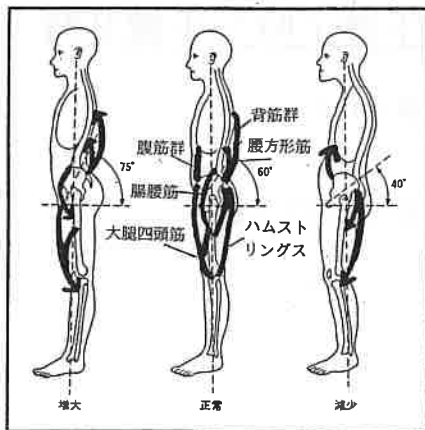
キーワードとしては腹筋があげられます。まず、生まれてから一番初めに行うのは呼吸です。腹式呼吸、特に下腹部を意識しての腹式呼吸が重要になります。下腹部にスッと呼吸が入る選手は、行動が速くなります。まず呼吸レベルで動きづくりをすることが重要です。下腹部には重心がありますが、今の選手達は下腹部まで意識が入らずに、正しく腹筋を使えていない選手が多いと感じられます。重心のある下腹部は動くときの固定点になり、その重心を感じられるように腹筋トレーニングを行っていくことで、手脚が動かしやすくなっていきます。



ポイントはリラックスして余分に力が入らないようにして、取り組んでいくことです。そこで頑張ってしまうと、力みにつながり、ぎこちなく、緊張した動きにつながってしまいます。また、腹筋と連動して使いたいのは内転筋とハムストリングスです。腹筋をしながら内転筋とハムストリングスを同時にトレーニングできるような種目を行い、さらに内転筋をトレーニングしていくことで脚を軽く動かすことができ、脚の軽い走りが実現できます。

<医療の時間>

腰椎分離症について、話していただきました。腰椎分離症とは、背骨と背骨をつないでいる関節付近に疲労骨折が起きた状態です。腰のけがについては、運動学の面から考えていくことが重要です。骨である腰椎の部分は、前・後屈は大きな可動域を持っていますが、側屈や回旋の可動域はほとんど持っていません。

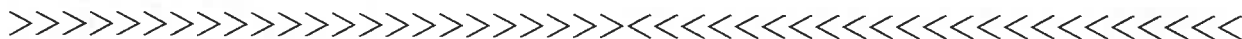


骨盤の傾斜角

そのため、捻る動きに対してはそのストレスを逃がすことができないために、ストレスを受けやすくなります。

そして腰椎と骨盤の動きには筋肉のコンディションが大きく影響します。背筋と腸腰筋・大腿四頭筋などが硬くなると、骨盤が前傾し腰が反ってきます。これが腰椎の前彎です。腹筋とハムストリングスが硬くなってくると骨盤が後傾し、お尻が落ちます。これが腰椎の後彎です。どちらも背骨の正常な彎曲を乱しているのので、腰に負担がかかります。理学療法としては、いろいろなテストでチェックした後にトレーニングを行います。そのため、腰椎の前彎と後彎に関わる股関節の周囲筋と腹・背筋のトレーニングを行っていくことがポイントとなりますが、特に腰のけがが多いタイプの腰椎前彎には下腹部の腹筋をトレーニングすることが重要です。

参加者：理学療法士3名、鍼灸師1名、高校バスケット関係者1名、高校野球関係者1名、ジュニアゴルフ指導者1名、
中学野球関係者2名、ちびっ子相撲指導者1名、地域スポーツ関係者1名、学生4名 合計15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。

7月 7日(月) 連動した体の動きについて
(みなさんからの具体例をもとに考えていきましょう)