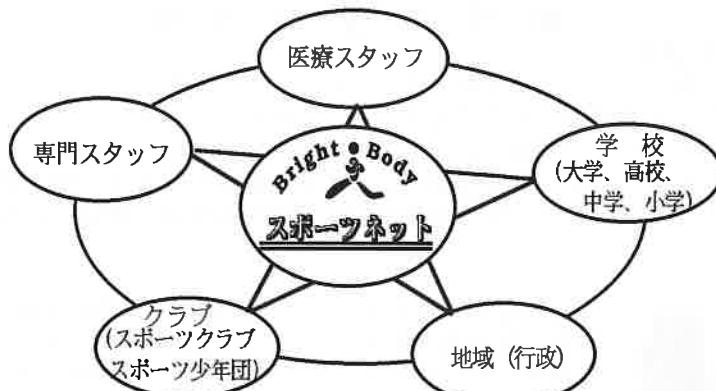


<第36回>

Sports Net Meeting



6月に入り、じめじめと湿気を感じる季節になってきました。スッキリしない時期ですが、ホルモンバランスが崩れているだけです。気持ちよくスポーツをして梅雨時期をいい気分で過ごしましょう。

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。7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、6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います。

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 7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（手先に力を伝えよう）
・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

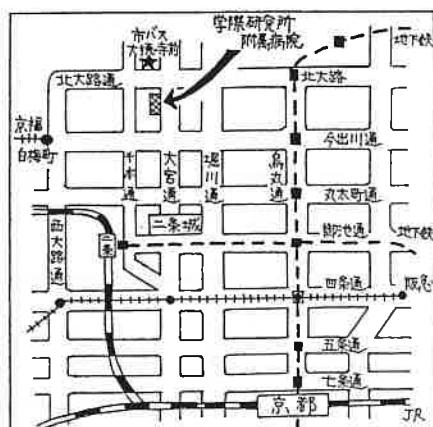
参加費：無料

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：所在地は北大路通北大路下ルです。
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

— 前回の主な内容 —

<上半身と下半身をつなぐには>

前回は、連動した動きについて、人間が生まれてから的一年間を考えていくことで、連動した動きを整理してきました。まず呼吸で腹式呼吸を行い、下腹部の意識を持ち、パフォーマンスを行っていく上での固定点づくりとして、腹筋トレーニングを行っていきます。そして、腹筋と内転筋・ハムストリングスを同時に使っていき、手脚を動かしやすい状態を作ります。脚をまっすぐに使って走れたり、ボールをキックしたりしやすくなるわけです。前回は股関節や腰回りの体の重心点についてでした。



今回はその続きとして、下半身と上半身の連動についてとりあげて行いました。体の動きを考えていく時にセンター線、センターポイント、サイドポイント、サイドラインを考えていくわけですが、一番始めに大事なことは、足底のどこにのるかということです。足芯を意識して立つことで自然に姿勢はまっすぐに、重心はやや前よりになっていきます。前向きな良い姿勢となっていくのです。

次に、軸をどう使っていくかということになります。上半身と下半身を連動させて動いていくというのは、軸をねじらないで、まっすぐのまま前後・上下に使っていくことが重要になります。

例えば、走る動きにおいて、これまででは、右足が前に出たら左腕が前に出る体のねじりを使って動く走りが主に提案されていましたが、最近はねじらない走り、つまり右脚が出たら右腕が出るというものを推進しています。同側の軸を使うとキレのある動きが実現していくのです。

上半身との連動ですが、人間は生まれた後、寝た状態からお座り、ハイハイへと発達します。そこで同側のハイハイをしてみると、手と脚が同時に地面についていくことがいいのですが、なかなかそうはいきません。これは上半身と下半身が連動していないと手脚の着地がバラバラになります。



そして、上半身をしなやかにしていくために、肩から首のつながりを作っています。後ろに転がるストレッチで、横に揺れることで肩のつながりを作っています。これで、うまく転がれなかったり、可動域が狭かったりする場合には、首が座っておらず、上半身を使いきれていないことになります。次に胸の軸を作っていくために、脚上げ上がりの体操を行っていきます。

そして、体の下のほうから、コンディショニングして足芯を意識化させ、サイドポイントを形成し、腹式呼吸でセンターポイントを作り、同側の軸を使えるようにし、胸の軸と肩を作っていくことで、下半身と上半身をつなげていく動きにつながります。

参加者：理学療法士4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、高校体操関係者1名、高校バレー関係者1名、中学野球関係者1名、ゴルフ指導者1名、ちびっ子相撲指導者1名、地域スポーツ指導者3名、学生3名 合計19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。

8月 4日（月） 連動した体の動きについて