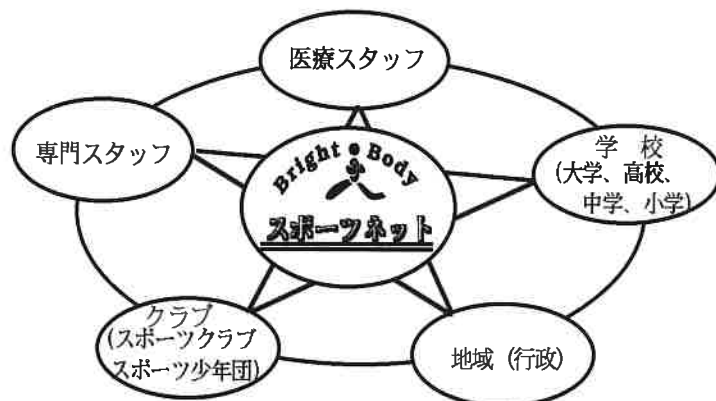


< 第 3 7 回 >

Sports Net Meeting



7月に入り、じめじめした雨の日やカラッと晴れた日があったりといまだスッキリしない時期ですが、体調管理には十分に気をつけて、気持ちよくスポーツをしていい気分を過ごしましょう。

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。8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。

また昨年に続き第2弾！夏休み特別企画！！として「現代っ子の指導～スポーツの楽しさ・原点について～」を8月13日（水）に開催いたします。（別紙案内をご覧ください）

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 8月 11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（指先に力を伝えていこう）

・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

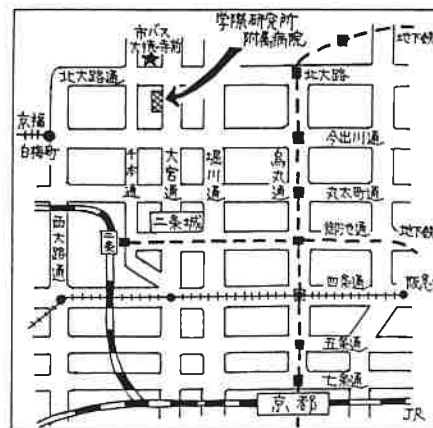
京都府宇治市明星町4丁目2-1

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>

7月のスポーツネットミーティングは「手先に力が伝わっている」というテーマで行いました。

医療の時間では、整形外科医の原先生に、膝蓋骨軟化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 —

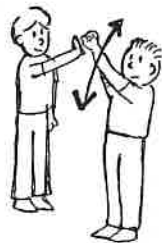
<手先（指先）に力が伝わっている>

今回の内容としては手先に力を伝えようというテーマで先生方参加者に自分の身体を動かして体験してもらいました。まず、立って両手を前にならえの状態からバンザイをする時の肘の向きに注目して実際に肘がどう動くかを観察することから始めました。腕を上げていくと肘が開いてくるなど肘の向きが変わることによって当然手先の動きも出てきます。

1. 可動域（柔軟性） 2. 筋力 3. 神経 と分けて考えていきました。

可動域（柔軟性）では以前にも行った①正座②長座③座位開脚 それぞれでバンザイを行い、肘の向き手のひらの向きなどを観察しました。長座になると腕が上がりやすく、開脚になるとハッキリと肘、手が上がりにくいのを感じてもらいました。このように腰、下半身のつながりで手までつながっています。

神経の関与としては足を出来るだけ内股にすると腕まで同じようになって脇が開いてきます。逆に外股にすると脇は締まってきます。パフォーマンスによっては、両極端であり下半身を内股（膝を締める）や外股にすることで手先の動きにまで影響が出てきます。



筋力では両足で立って手を組んで上に上げる、上から下ろす、それぞれ抵抗を加えて力の入りやすさを実感してもらいました。手先だけに力を集中しても力は発揮できずに体幹部分からの力が手先までつながって力が発揮されます。手を指先まで揃えて指先に抵抗を加えるとより指先までの力の伝わりがより感じる事が出来ます。

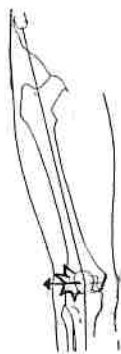


次に立った状態でパートナーが右の肩を押しします。それに抵抗して踏ん張ることが出来ますか？左側も同様に行い違いを感じてもらいました。改善方法としては①緩める②締めるどちらかです。緩めるのは右手を上げて伸びてからガラガラッと脱力、これを繰り返します。逆に締めるは両肘を前から後ろに引いて押してサイキアップをします。自分はどちらを行うと力が入りやすいかでリラックスするタイプなのか、気合いを入れていくタイプなのかを実感してもらいました。

手先に力を伝えていくよりも上記をもとに手先に力が上手く伝わっていくように体験してもらいました。

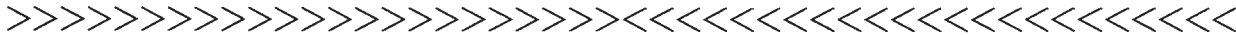
<医療の時間>

今回は膝の膝蓋骨（お皿）軟化症について話をして頂きました。まずこの怪我はジャンプ系の種目でよく見られ、慢性的なストレスによって膝蓋骨（お皿）の外側に運動時痛や圧痛があります。膝の機能として大腿四頭筋が膝蓋骨につきそのまま膝蓋腱になり脛骨（すねの骨）に付着します。膝を曲げるジャンプの準備動作で膝蓋骨は膝の方へ押さえられます。その時に力のストレスが膝の外側に集中し軟骨が圧迫され軟骨のクッションがなくなって骨に衝撃がきて痛みになります。軟骨はスポンジに水が十分含んだ状態と同じでストレスが加わるとスポンジの水が押し出され乾いた状態になってきます。改善方法としては初期の段階では大腿四頭筋のストレッチや筋力トレーニング、膝の外側にクッションのついたサポーターを行うことがあります。また注射をすることで軟骨の状態を回復させる方法もあります。



参加者：理学療法士4名、高校ラグビー関係者1名、高校野球関係者2名、高校水泳関係者1名、ゴルフ指導者1名、鍼灸師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3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。夏休み特別企画として開催させていただきます。

8月13日（水）夏休み特別企画！「現代っ子の指導」～スポーツの楽しさ、原点について～