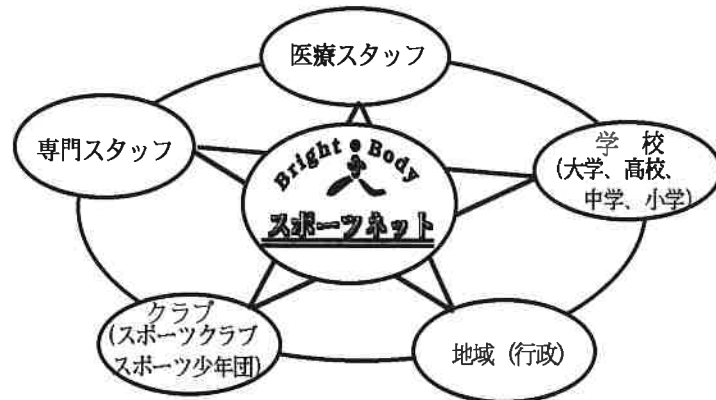


< 第 3 9 回 >

# Sports Net Meeting



9月も中旬に入り、急に日中や朝晩の気温が下がってきました。みなさん、体調管理は万全ですか？秋！は何と言っても、スポーツの秋！食欲の秋！です。コンディショニングを上手に取り入れて、気持ちよくスポーツをしていい気分での時期を過ごしたいですね。

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。10月のスポーツネットミーティングは、「運動した体の動き」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 10月 6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：**・運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

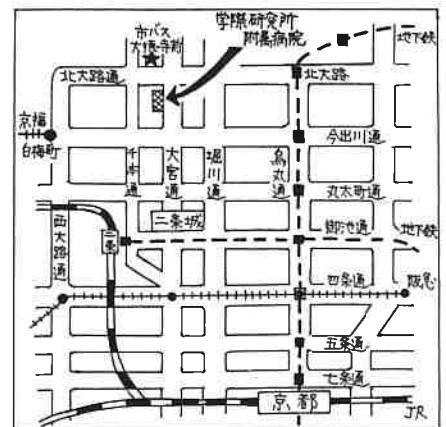
京都府宇治市明星町4丁目2-1

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>

9月のスポーツネットミーティングは「世界大会や全国大会における選手のコンディショニングの実際」というテーマで行いました。

医療の時間では、原邦夫先生に、ラグビー競技に多い傷害の受傷機転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 —

#### <世界大会や全国大会における選手のコンディショニングの実際>

今回の内容としては世界大会や全国大会、インターハイや甲子園等における選手のコンディショニング、トレーニングの実際というテーマで行いました。先生方参加者からも質問が出て、実際選手達はどのように試合に向けてコンディショニングを行い、長い大会期間中にトレーニングを取り入れているのかということについて話をしました。



試合になると、普段は行っていないことを行うチームがあると思います。例えば、普段は飲まないスポーツドリンクやゼリーを摂取したり、試合用のウォーミングアップを行ったりするケースがあります。普段行わないことを行うことで、下痢をしたりいつも通りに身体が動かないこともあります。試合に負けた場合、ほとんどが力を出し切れなかったことが多いですが、いかに普段通りの流れで行うかが重要になります。また、時間管理も重要になります。立ち上がりの悪い選手はウォーミングアップで良くしていけることが多いです。世界陸上に出場した選手は限られた時間で各個人が自分の行うことを行っているようです。

また、コーチが選手をのせる・励ます・勇気づけるといった言葉掛けや指示も重要なポイントになります。その日のその時の選手個人やチームの状態を見極め、コンセプトを決めて準備を行わせることが必要です。試合中では、体の硬い部分をストレッチしてほぐしたり、腹式呼吸・屈伸やジャンプ運動を意識して行うことで良いパフォーマンスにつながります。環境に左右されやすいですが、こういったことを準備段階で行うことは自分の身体に集中でき重要です。このように、世界や全国レベルにおいても行っていることは、普段通りのことをいかに普段通りに個人が上手く行えるかが重要なポイントになるようです。

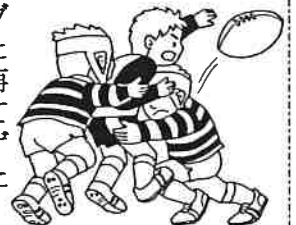


#### <医療の時間>



今回は、ラグビー競技に多い傷害の受傷機転というテーマで話をさせていただきました。受傷機転として、①下肢に対する外側からのタックルで膝関節、足関節の外傷②肩、胸での相手選手へのタックルで鎖骨、肩関節の外傷③頭からのタックル、スクラム、首へのタックルで頸部、頸椎の外傷が多くあげられます。その中で競技復帰に長期を要する関節外傷として、①足関節で外側靭帯損傷や脱臼骨折②膝関節で内側、前十字、後十字靭帯や半月板の損傷③肩関節で肩鎖関節、肩関節の脱臼等があげられます。その中でも、靭帯が複合して損傷したり、神経も損傷してしまうと非常に治りにくく日常生活にも支障をきたすことがあります。

受傷してからの手術、リハビリ、そして競技復帰までの流れを実際の手術の映像や、ラグビー日本代表選手の例をあげて分かり易く話をさせていただきました。靭帯の手術の目的としては、①短期的：スポーツ活動への復帰、活動制限のない日常生活②長期的：外傷の再発防止、不安定性による関節変形の予防になります。その他にも、肩関節の外傷においては脱臼に関して、頭部・頸部の外傷においてはタックルにより生じた頸椎骨折のレントゲンやMRIの映像を見せていただき、受傷機転から競技復帰までを分かり易く説明していただきました。



参加者：理学療法士3名、大学野球関係者1名、高校野球関係者1名、高校水泳関係者1名、高校バスケットボール関係者1名、高校体操関係者1名、中学野球関係者1名、ゴルフ指導者1名、鍼灸師1名、ちびっ子相撲指導者1名、学生1名  
合計13名



### 次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。

10月6日(月) 手先(指先)に力を伝えていこう3