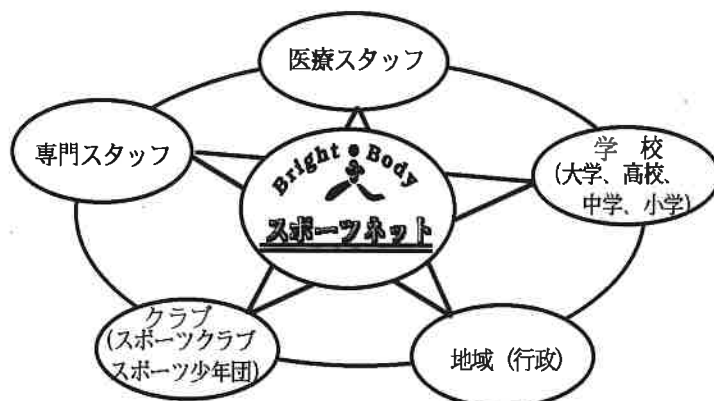


< 第 4 0 回 >

Sports Net Meeting



スポーツの秋！を満喫されていますか？運動会や体育祭などの学校行事も盛んに行われています。また、日本ではプロ野球の日本シリーズが行われ、世界ではラグビーのワールドカップが始まっています。クラブ活動で活躍する選手も、世界で活躍する選手もコンディショニングを万全に整え、良いパフォーマンスで大事な試合を迎えましょう。

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。11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月から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 11月 10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4)

・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

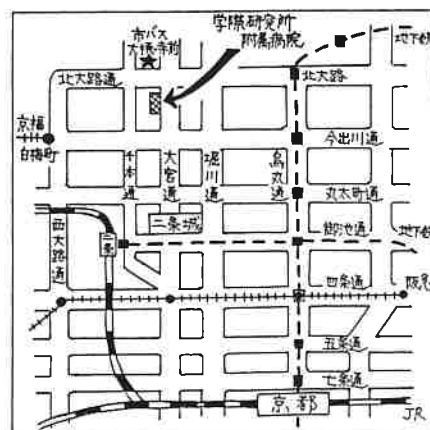
京都府宇治市明星町4丁目2-1

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 ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

10月のスポーツネットミーティングは「指先に力を伝えていこう3」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参加者からの怪我に対する質疑応答を行いました。内容を簡単に報告します。

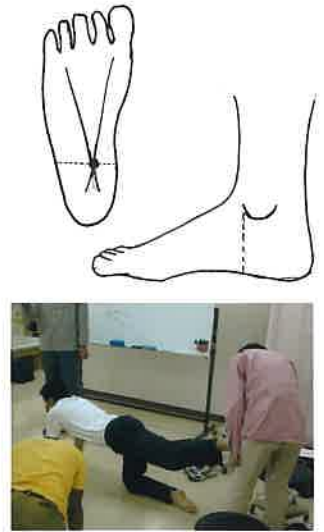
— 前 回 の 主 な 内 容 —

<手先（指先）に力を伝えていこう3>

今回は、指先に力を伝えようというテーマで実際に動いて感じてもらいました。

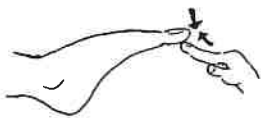
身体には、センターポイント、サイドポイント、センターライン、サイドライン、フットポイント、フットライン、スカイフックがあります。今回はフットポイント（足裏感覚）を取り上げて進めました。まず、閉眼片脚立ちを行って足を観察しました。微妙に足の裏で重心の移動があるのを感じてもらい、それをコントロールすることが大切であることに気付いてもらいました。このバランスは年令と共に急激に低下する傾向にある能力で、脳-神経-筋へのアプローチが必要になります。

改善としては、足裏の感覚では足芯（フットポイント）を意識して立ちます。そうすると重心が安定した感覚が出たり、どっしりした感覚が出てきます。次に緩める体操として、足芯を意識して腕を上下に軽く振ります。合わせて膝を軽く屈伸すると足芯に乗っていくのが分かるようになります。そうすると足裏の感覚が使いやすくなります。足の指が上手く動かずに指でバーが出来ない場合は、指を回しほぐす方法や、指と指の間を軽くマッサージすることで足芯への感覚が出たり、片足でも立ちやすくなります。



指先への力の伝わり方は、座ってパートナーに抵抗を加えてもらい指を1本ずつ押す（曲げる）、上げるという動きのチェックで力の入りやすさを感じてもらいました。また、四つん這いで片足を後ろに伸ばして同様に行うと、より身体つながりで指先まで力が入っているかどうかを感じることが出来ます。

このように足の指先まで力が入るようにするには、身体つながりを良くすることが重要になってきます。そのつながりを良くするには、どこかに緊張感（かみ）があると本来力が発揮したい指先に力が入りにくくなります。そのため、指先にまで力を伝えるのに重要なことは、身体姿勢（アライメント）を整え、身体の余分な緊張感をとり、心身をイメージ通りに使える事が大切になります。改善方法は次回のミーティングで皆さんと一緒に行いましょう。



<医療の時間>

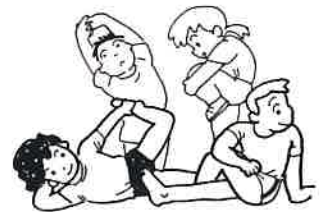
今回は、理学療法士の吉田さんにケガについての質問に答えて頂きました。

ケガにおいては、大きく3つの要因が考えられて、①固定要因 ②環境要因 ③トレーニング要因 があります。その中でもトレーニング要因が大きな比重を占めていることがあります。

新入生が入ってきた時期のケガについては、練習の環境や練習量の変化によって起こるケガが多いです。高校女子バスケット部の選手が新入生の時に股関節をよく痛めるケガについては、練習の環境や練習量の変化によって起こるケガが多いです。こういった場合、練習にすべて合流させるのではなく、基礎的な柔軟性や筋力の向上を目的としたトレーニングを行う時間を確保することが解決策になると言って頂きました。

中学野球選手でも腰椎分離症があり、医師からコルセットを巻いて安静にしておくようにとの診断で、今後のリハビリはどうしたら良いかという質問には、股関節の柔軟性の改善、腰椎の安定性を高める腹筋、背筋のトレーニングを行い、腰に負担のかからないようにする、動きを作っていくことが重要になってくると言って頂きました。

参加者の方から様々な悩みの質問が出て、良いコミュニケーションがとれました。今後も皆さんから様々な質問をもとに進めていければと思います。



参加者：理学療法士4名、高校野球関係者1名、高校バスケット関係者2名、高校水泳関係者1名、中学野球関係者1名、ゴルフ指導者1名、鍼灸師1名、ちびっこ相撲指導者1名、地域スポーツ関係者3名、学生1名 合計16名

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。

11月10日（月） 手先（指先）に力を伝えていこう4