10月2日のスポーツネットミーティングでは体幹についてと、スライドによるスポーツ傷害についての講義が行われました。その内容について簡単にご報告します。

この勉強会は、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されました。医療と現場が交流できる場であり、お互いの思いを理解し合うことで、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。

今回の主な内容

＜体幹トレーニングとパフォーマンスの関係＞

体幹、というとどこをイメージされるでしょうか。ブライトボディでは腹筋背筋はもちろん股関節も体幹として考えます。さらには体幹と連動させて動く足や腕までも加えて考えることがあります。

体幹のトレーニングはどういった頻度でどれくらいの種類をされているでしょうか。腹筋や背筋のメニューは無限にあります。あるやり方だけでなくいろいろなやり方でやることで様々な筋力が鍛えられますし、また腹筋背筋トレーニングをしていく中でパフォーマンスにおける課題を改善することができます。例えば、上体をねじるたびに膝が開いてしまう選手などはスイング動作で膝が割れるということになります。プレイ中に改善に取り組むのは大変ですが腹筋をしながらであれば容易ですし、そういった方向からのアプローチの方がパフォーマンスが向上していきます。プレイの中で意識するとどうしても無駄な力が入り力みにつながるものです。

＜スポーツ傷害について＞

後半には原先生がスライドを使ってスポーツ傷害の概要についてお話下さいました。捻挫や靭帯断裂という外傷や疲労骨折などの障害、実際に起こった時の簡単な判断基準やチェック方法をはじめ手術法の紹介も盛り込まれていました。

参加者：医師１名、理学療法士４名、研究者１名、スポーツクラブ指導者３名、中学野球指導者２名、
中学ソフト指導者１名、中学ラグビー指導者１名、高校野球指導者１名、大学野球指導者１名、
大学野球選手１名

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>><<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

今後の開催予定

今後の開催予定は下記の通りです。会の前半は体力測定の項目とパフォーマンスとの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。ご都合のよろしい時に是非のぞいてみて下さい。京都市北区北大路大宮にあります学際病院にて、午後 7 時～9 時で行っています。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。

11月6日（月）	下半身について（フットワークの重要性）
	スポーツ障害（肩についてのスライド）
12月5日（火）	フィジカルキャパシティチェックのまとめ