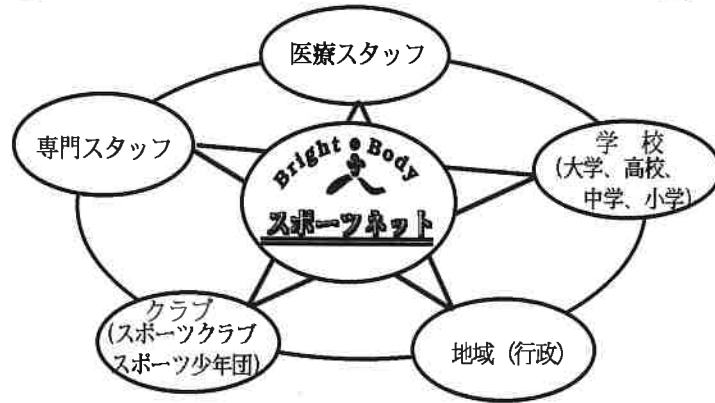


～ 懇 親 会 ～

Sports Net Meeting



日一日と寒くなってきて、冬が近づいてきています。いよいよサッカーやラグビー、バスケット、スキーなどのシーズンが始まります。世界で活躍する日本選手も増え、スポーツを見る楽しみが増えていますね。

今回は、日頃お世話になっている指導者の方々と、交流をはかる目的で場所を学際病院から移し、毎年恒例となりました懇親会（忘年会）を企画いたしました。競技や学校の枠を越えて、みなさんと一緒に食事をとりながら夢のあるスポーツの話で盛り上がる事ができれば、と考えております。

このスポーツネットミーティングは初めてという方も、この機会に是非ご参加お待ちしております。

今後にも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コミュニケーションの輪を広げていきたいと思っております。何かを感じていただけるようスタッフ一同準備を進めております。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成15年 12月1日（月） 午後7時～午後9時

場 所： リーガロイヤルホテル京都 1F「ルシーヌ」

電話（075）341-1121（代表）

主な内容： 懇親会

対 象： スポーツ指導者

定 員： 40名

参加費： 7,000円

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： 所在地は堀川塩小路です。

交通機関は地下鉄、お車で
お越し下さい。京都駅からの送
迎バスは10分間隔で運行し
ています。

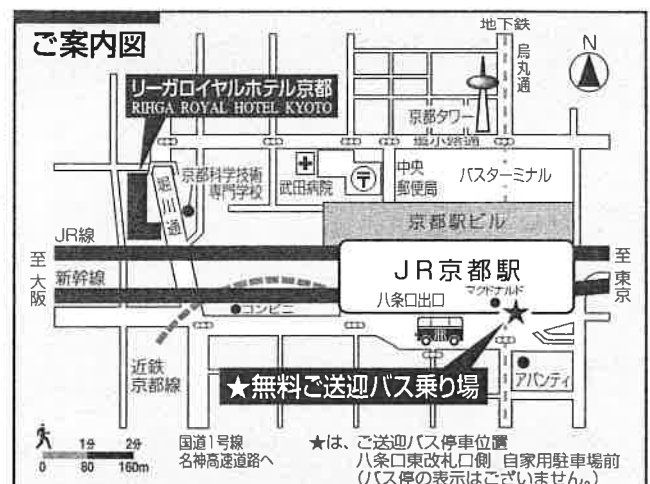
申込先： Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和

〒611-0014

京都府宇治市明星町4丁目2-1

TEL・FAX: 0774-24-3644

e-mail: y-nakata@fa2.so-net.ne.jp

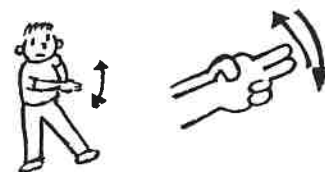


ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

11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4」というテーマで行いました。

手先に力を伝えよう！！



— 前回の主な内容 —

<手先（指先）に力を伝えていこう4>

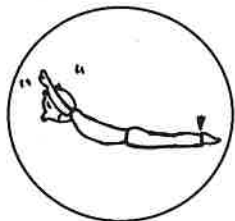
今回は今まで行ってきた指先に力を伝えるための改善方法（ストレッチやコンディショニング）を実際に皆さんと一緒に動いて進めました。

指先に力を伝えるには、力強さだけでなく、体の力をいかに効率よくつなげるかがキーワードになります。腕を上げ下ろしする動作の中で、抵抗を加えてチェックすると力の入りにくさがあったり、手がふるえたりとペアで行うとよりはっきりと力の伝わり方がわかります。スポーツ動作の中でも基本的な動きと応用の動き、様々な動きの中で力を発揮することが大切です。これをコンディショニングで実際に改善していきます。



具体的には1. 足芯 2. 股関節 3. 体幹 4. 肩関節・首 と部分に分けて進めます。大切なことは筋力・柔軟性共にトレーニングやストレッチにおいて、動きやすくなった、ほぐれた状態を感じる、気付くことです。そして、いつでも自分の使いやすい（動きやすい）状態にしておくことがコンディショニングです。そのコンディショニングを継続することが指先に力を伝える、体をうまくつなぐことになります。

股関節のコンディショニングでも外転運動（イラスト）での足の重さの左右差を感じることができ、参加者のほとんどの方が左右での重さの違いを感じ、自分の体を発見されていました。これは重さを感じる側の脚が機能的に使用せず、疲労感が出て重く感じるからです。片脚ばかりに怪我が多かったり、階段につまずきやすかったり日常の動作にもつながる部分です。



体幹でも背骨の動き（上体反らし）を上体反らしでチェックすると、骨と骨が衝突して詰まっているような感じがありました。背中筋が硬くなることで動きが悪くなるので、コンディショニングで筋を緩めることで改善が見られ、実際に体験されて、驚きがありました。

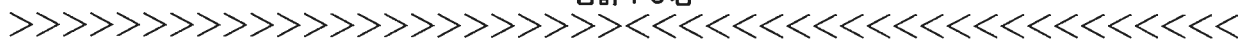
肩・首でも真っ直ぐに立ったときに肩甲骨の位置が左右対称にあるのかをチェックすると、野球選手などは左右で位置が違うことで肩や肘に傷害が出る場合が多く見られます。動きの中でも肩甲骨の動きが大切で、腕を上げると肩甲骨が浮く（肩がすくむ）と力は入りにくくなります。胸を張って肩甲骨をおさめることで腕の動かしやすさや力の入りやすさを感じることができ、スローイングやスパイクなどの動きの改善につながります。



今回は部分的な改善を中心に行いました。この場ですぐに改善できることが多くあり、ちょっとした動きのコツで力の伝わりやすさを感じることができます。

参加者：理学療法士4名、高校バスケット関係者2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、地域スポーツ関係者4名、学生2名

合計15名



次回の開催予定

12月は毎年恒例となりました、懇親会を開催します。この機会に是非ご参加下さい。

12月1日（月） 懇親会