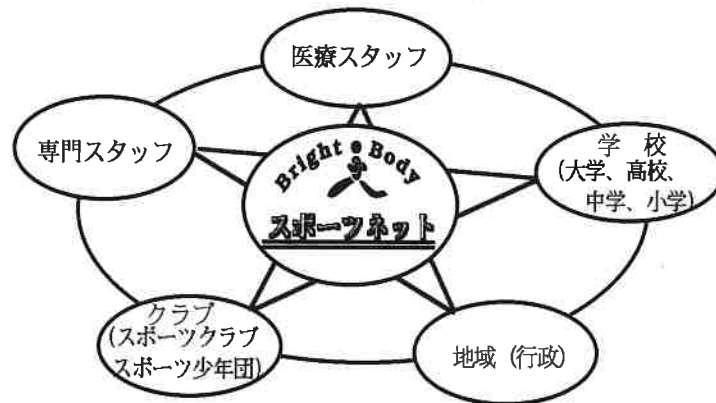


< 第 4 3 回 >

Sports Net Meeting



寒い日がまだまだ続き、風邪が流行していますが体調には十分注意して目標を持って万全のコンディションで試合、練習に望みましょう。今年のアテネオリンピックの年を迎えました。女子バスケットボールチームの出場を決めるなど各競技でオリンピック予選が次々に行われています。出場を狙う選手の熱い姿に感動を覚えます。もっと熱く！熱く！なりましょう！！

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「運動した体の動き（実際のプレー）」というテーマで、去年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えます。

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16年 2月 9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 (実際のプレー)
・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

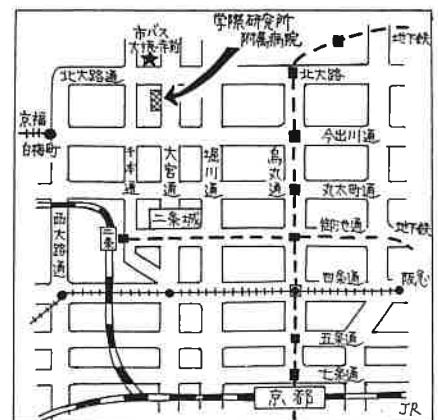
参加費：無料

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>

新年1月のスポーツネットミーティングは「連動した動きについて」というテーマで行いました。医療の時間では原先生に股関節の傷害についてお話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 —

<連動した動きについて>

昨年「指先に力を伝えていこう」というテーマで実際に体験ながら行ってきました。今回は実際のプレーの中で連動した動き、手先まで力が伝わっているかを参加者の方から提案していただいたプレーの中での実例をもとに進めました。

質問：スイング動作で力の入りにくい部分がある、どうすれば良いのか？



皆さんで意見を出し合い、動きながら実感して進めました。動作として脚の屈伸に合わせて腕を振るという動きを行いました。重力に従って下ろす、重力に反して伸びるようにすると上手くつながりが出来る、出来ないなど感じていました。簡単に言うと下半身から上半身、指先へと力が連動している（つながっている）ことが必要で、参加者の方々にもその場で出来る動作で実感していただきました。実際の動きでは上げるから下ろすなど素早い切り替えが大切です。スローイングやパスなどの動作でも上半身の上下の動きだけでなく左右や前後の切り替えの動きも必要になり、その時に上手く力が伝わりにくいと実感されていました。

改善のひとつとしては、肩甲骨の動き使い方の改善が必要です。例えば胸を張る、背中を丸めるといった動きが自由にできることが連動した動き作りには必要です。もうひとつは下半身からのつながりを考えると腰をおろすなどサイドポイント（股関節）に乗ることで安定した上半身が使えるようになります。プレーにおける質問が出て、参加者にもイメージしやすく良い意見交換ができました。



<医療の時間>



今回は股関節の傷害について話をしていただきました。まず、股関節の傷害は他の部位（肩関節、膝関節など）より周囲の筋肉が多く、傷害の判断がしにくい部分であります。代表的な傷害として、大腿骨頸部骨折や変形性関節症があります。しかし、この傷害は主に高齢者に起こることが多くスポーツ選手ではほとんどありません。スポーツ選手ではスポーツヘルニア（鼠径ヘルニア）や関節唇損傷があります。

鼠径ヘルニアは股関節の軟部組織の腹膜から腹部の内臓が突出することを言い、運動時にのみ痛みが出るのでなかなか気付きにくいものです。痛み始めは股関節の大腿部の付け根（図）に痛みが出て、それから運動時の踏ん張った時や腹筋運動をした時などに痛みが出ます。ひどくなると痛みの部分が広がりいろいろな部分に出ます。

関節唇損傷は股関節を最大屈曲（膝を上げる）し内旋すると痛みが出ます。治療としては安静（2～3週間）と股関節の屈曲動作の禁止で様子を見ます。

リハビリの段階では安静にしてしまうと周囲の筋肉が低下します。特に外転筋群が落ちやすく、内転筋が硬くなり、痛みであぐらの姿勢がとれない場合があります。その改善としては内転筋のストレッチと、外転筋群のトレーニングを行います。

参加者からの質問では股関節に痛みがある選手がスポーツ現場では多くいることもわかりました。そのひとつに股関節の柔軟性の低下で痛みが出る事が多く、ストレッチ等で可動域を改善することで痛みが軽減されることもあると教えて頂きました。



参加者：理学療法士5名、鍼灸師1名、大学野球指導者1名、高校野球指導者1名、高校バスケット指導者2名、中学野球指導者1名、ゴルフ指導者1名、プロ野球トレーナー1名、トレーナー1名、地域スポーツ関係者1名、学生2名
合計17名

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

2月 9日（月）連動した動きについて（実際のプレー）