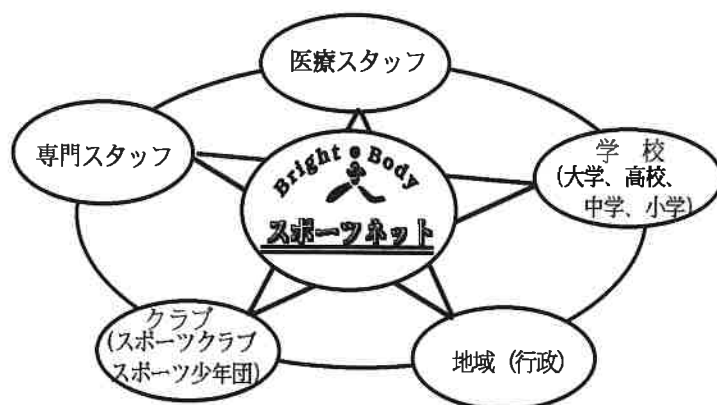


< 第 4 5 回 >

Sports Net Meeting



早春の候、寒さもようやくやわらいできました。さあ、これからシーズン本番を迎えようとしている選手、関係者の方々は期待に胸を膨らませて今か今かと待っておられることでしょうか。これからどんどん体の動きも良くなり、合宿や試合など活気あふれる時期ではないでしょうか。

さて、今回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、引き続き具体的な例を取り上げて体で感じながら意見交換をしたいと思います。

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 4月 5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
・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

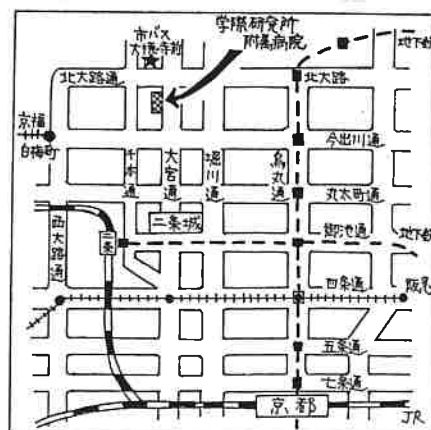
参加費：無料

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>

3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（実際）」というテーマで行いました。

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（実際）>

連動した動きについて昨年4月からテーマを少しずつ変えながら行っています。前半では連動した動きを作るときのポイントを動きながら感じてもらいました。

実際に行っているコンディショニングは、ゆるめる（リラックス）としめる（サイキアップ）を使いボディ面からアプローチしています。今回はそれに加えて、連動した動きのために、なでる（さする）とたたく、というメンタルボディ面からのアプローチを試してみました。



立って前屈を行ってみましょう。手がどこまで届きますか？目標はグーをして床に着くことです。

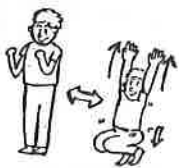
指が着かないというように、硬いと思って前屈を行っている方がいました。そこで、前屈を行う前に自分が硬いというイメージを深呼吸でクリーニングし、得意なことをイメージして行くと、先ほどよりも前屈しやすくなりました。気持ちで硬いと思うと身体の硬さが出てしまい、余計に硬くなるのです。気持ちが変わると身体が変わることを皆さんに体験してもらいました。

気持ちをクリーニングした後、なでる（ほめる）アプローチでは、お尻や太もも外側を手でなでます。そして温かくなることを感じたらもう一度前屈を行ってみましょう。もう一つのアプローチはたたく（トントン）です。股関節の外側の骨（大転子）や腸骨（骨盤の上）、腰椎（腰骨）、尾骨をグーでたたきます。すると前屈が柔らかくなったり、お尻がほぐれたことを実感できます。自分はなでられた方がいいのか、たたかれた方がいいのかというタイプもわかり、コーチングでも工夫出来ると思います。

何回かなでたり、たたいたりを行うと、柔らかくなったという気分になりました。実感された参加者も喜びや驚きがありました。

後半は参加者から指導現場での質問をもとに進めました。

質問：野球のバッティングで上半身と下半身をうまくつなぐには？



上半身と下半身の連動を作るために、膝の屈伸動作に合わせて腕を伸ばす、曲げる、前から上げる、横から上げる、後ろまわし、前まわしなどの運動を行います。膝を曲げながら腕を伸ばすなど下半身と上半身において、逆方向への運動が下半身が安定して上手く出来ると、上肢と下肢が上手くつながるようになります。



質問：動きの硬さは選手の元々のクセがありその筋肉が付いているから修正出来ないのではないですか？

選手の能力を100%引き出そうとした時、柔軟性（可動域）にゆとりのない選手は硬さによる動きのクセがあらわれます。それは自分のイメージ通り動いていない状態です。

例えば、バンザイをして手の平の向きを観察します。90度上げた時点で出ていたクセも120度まで動くように可動域を広げると90度上げたところでは気持ちよさが出てクセの修正につながります。

コンディショニングを行い、動きや可動域にゆとりが出来、能力がこれまでより上がり、無理をしてもクセが出にくい状態になります。



参加者：理学療法士3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、
中学バスケット指導者1名、ゴルフ指導者1名、ちびっこ相撲指導者1名、トレーナー2名、学生3名
合計15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。

4月 5日（月）連動した動きについて