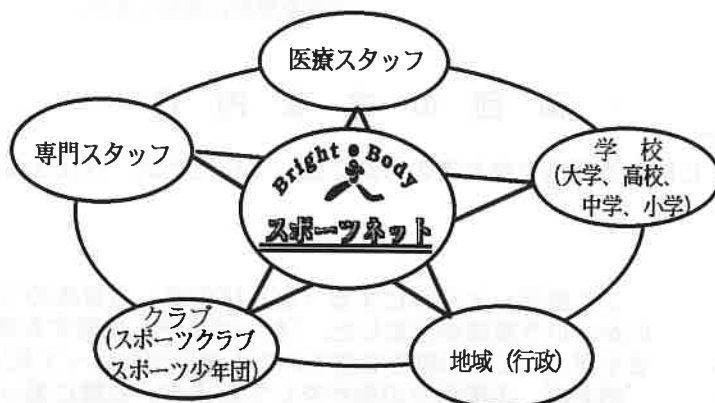


< 第 4 6 回 >

Sports Net Meeting



一段と暖かくなり、日中は汗ばむほどの陽気になりました。新学期、新年度に入り気持ちも引き締め目標、夢に向かって前へ前へ進んでいきましょう！

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「連動した体の動きについて」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くております。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成16年 5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：・新入生へのフィジカルトレーニング

(何から身につければ良いのか)

・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

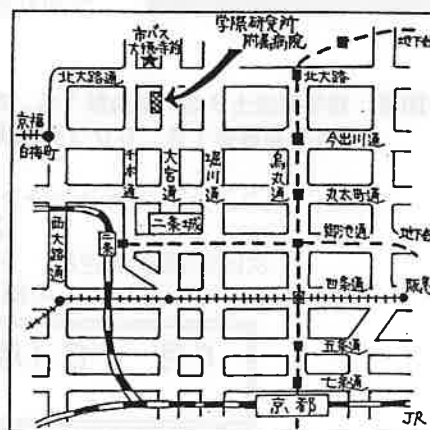
京都府宇治市明星町4丁目2-1

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>

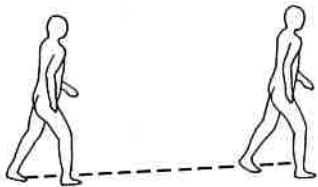
4月のスポーツネットミーティングは「連動した動きについて(実際)」というテーマから参加者の方の質問からの広がりで行いました。

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>

今回は、「連動した動き」に関わる質問を参加者の方から出していただき、みなさんと共に体感しながら解決していきました。

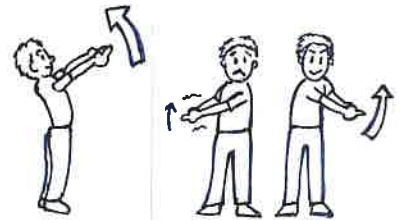


ここ最近、よく耳にする「なんば歩き」も身体をつながりが必要ではないかという質問が出ました。「なんば歩き」に関する情報や書籍は様々ありますが、同じ人の動きを見ていると専門家によって見方は様々です。

例えば、手脚振りの動作をしてみます。右脚に乗って左手と左脚を振ると手と脚は逆の動きをします。しかし、同じ手脚振りでも右脚に乗って右脚を中心に左手、左脚を動かすと手と脚は同じ動きをします。

連動した動きとして、以前に行った「指先に力が入るか」というチェックを様々な姿勢で行ってみました。真っ直ぐに立って、入っていた力も踵荷重になったり、つま先荷重になると、入らなくなる場合があります。

また、身体の正面ではなく、右側、左側に身体をねじった状態でも行ってみます。右側ではしっかりと力が伝わっても左側では伝わりにくい場合があります。



ストレッチをした後に手を上げ下ろしチェックをしてみるとどうなるでしょうか？前屈を行って、身体の後ろ側の筋肉のストレッチを行ってみます。すると、力が入りやすくなりました。これは、ストレッチをすることで身体感覚が良くなったために力が入りやすくなりました。

前回行った、タイプ別(ゆるめる・しめる)によっても変わります。センスの良い選手は自分で自然にこういったことを行っています。こういったセンス(感覚)を選手がわかるようになる方法としても使えると思います。



もっと簡単に身体をつながりがわかるチェックとして寝転がりのチェックも行ってみました。まず、身体をつながりがなければ真っ直ぐに寝転べません。すぐに、倒れてしまう場合もありました。寝転べた人は、腰の部分を身体の前からと後から押してみます。前からは、身体を固定できても、後からは固定できない場合があります。これも、タイプによって変わってきます。また、右側を下にした場合と、左側を下にした場合でも変わってきます。自分の身体の特徴を知ってコンディショニングを行い、身体をつながりを作っていくことがパフォーマンス向上にもつながります。

参加者：理学療法士3名、鍼灸師1名、高校野球指導者1名、高校バスケット指導者1名、中学野球指導者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1名、少年野球指導者1名、学生1名、
合計12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。

6月 7日(月) シーズン中のフィジカルトレーニング
(これは絶対おさえておきたいこと)