



11月6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

#### <心身の距離>

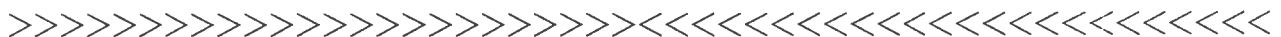
目を閉じて100歩、その場で足踏みしてみます。元の位置からどれくらい移動していますか。自分ではその場だと思っても実際はずいぶん離れていたりします。自らのイメージと実際の体の動きとのギャップ、これを小さくしておくことはメンタルトレーニングの準備でもあります。良いイメージを作っても体が思うように動かなければ何の為なのか分かりませんから。

こういった心身のギャップは体の歪みすなわち筋力差や関節可動域の差などを作り出します。例えば、セントリングカーフレイズはまっすぐにつま先立ちをするだけの動作ですが、このとき踵が割れたりしてまっすぐに行えない選手がいます。こういった状態でダッシュやインターバルなど厳しいトレーニングを積んでいってもトレーニング効果が現れる前に怪我がおきる可能性があります。その他、前後への体重移動である大股歩きをしたときに上体が突っ込んでしまったり腰が大きくぶれる選手は、実際のプレイにおいても上半身がフリーに使えないため力みや無駄な動きにつながります。このほかにも足上げ腹筋や内外転運動といったトレーニングでも動作を分析することが出来ます。これら体の使い方を一つ一つ取り上げて正確に作っていくのがフットワークであり非常に奥の深いものです。フィジカルキャパシティチェックの結果をもとに、選手個人あるいはチームに適した種目を選択し取り組んでいくことで体の使い方は改善され心身のバランスも整ってきます。なぜそのプレイが出来ないか、それは動きを分析していくのが一番の近道であると考えます。選手が日々行っているフットワークをもう一度そういった視点で見直して下さい。新しい課題改善のヒントが見えてくることでしょう。

#### <肩の障害>

肩の使いすぎによる障害、実際には関節の中でどのような事が起きているのでしょうか。今回は関節鏡を用いた手術の映像をビデオで見せていただきました。関節の周囲にある関節唇や軟骨は無理なストレスが過度にかかると少しずつ剥がれてきて関節内を浮遊するような状態になります。関節が動く際にこれが挟まると痛みが生じ、その状態のまま運動が続けられることによってさらに関節唇や軟骨が剥がれてきます。これらの剥がれた関節唇は手術で削り取るのですが現在の医学では削り取ったものが再生するのは難しく、それだけに早期の治療が重要になってきます。肩関節障害も初期であればこれら剥がれてきたものは安静によってもとのようにひつつくことが出来ます。しかし悪い状態で放置しさらにストレスをかけ続けると関節内で出血が起こりそれがしこりとなってさらなる障害を生むといった状態が起きます。痛みが出た場合、放置しておくのではなくフォームや筋力バランスといった原因を探り早期に改善に努めましょう。

参加者：スポーツドクター1名、理学療法士2名、柔道整復師1名、地域スポーツ指導者1名、  
スポーツクラブ指導者2名、大学野球指導者1名、高校野球指導者1名、少年野球指導者1名、  
トレーナー1名、学生トレーナー2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。

12月4日(月) フィジカルキャパシティチェックのまとめ  
スポーツ障害(膝についてのスライド)

次回の予定が変更になっております。お間違えありませんようお願いいたします。