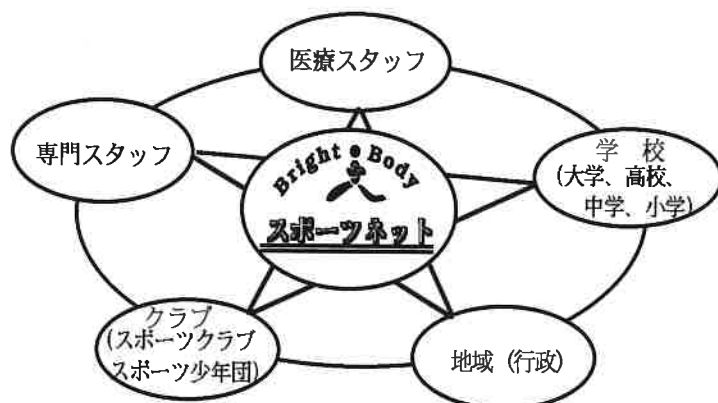


< 第 4 7 回 >

Sports Net Meeting



木々の緑も日ましに深みを増し、日ざしも風もすっかり夏めいてまいりました。シーズンに入ったスポーツも多く、本番を前に練習にも熱が入っていることでしょう。それぞれの目標、夢に向かって日常の生活からコンディションを整えてベストコンディションで大会、試合に望みましょう！

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「シーズン中のフィジカルトレーニング」というテーマで、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 6月 7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： ・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)

・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

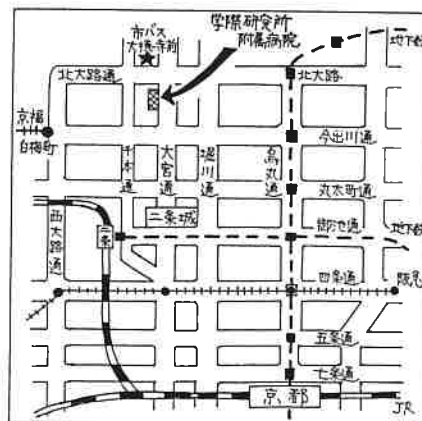
京都府宇治市明星町4丁目2-1

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>

5月のスポーツネットミーティングは「新入生へのフィジカルトレーニング」と「相撲の身のこなし」というテーマで参加者同士体験してもらい意見交換をしました。内容を簡単に報告します。

— 前回の主な内容 —

<相撲の身のこなし> 特定非営利活動(NPO)法人京都相撲ネットワーク 理事長 田中 伸明

いつもスポーツネットミーティングに参加されている、ちびっ子相撲の指導者である田中伸明氏に今回は「相撲の身のこなし(相撲の基本姿勢と基本運動)」というテーマでお話しをしていただきました。

日本の国技である「相撲」での**基本姿勢と基本運動**が、多くのスポーツに生かせるのではないかという発想から、身体の使い方、正しい動きを参加者と共に体験しました。

相撲の勝敗は、相手を土俵の外に押し出すか、足の裏以外の身体部分が土俵につくことの2つで決まります。相手を押し出すには力強い下半身が必要で、倒されないためにはバランス能力と柔軟性が必要です。相撲の基本姿勢は股関節、膝の曲げる角度を90~120度を基準にします。つま先を外に向け、90度になるようにします(ハーフスクワットの姿勢)。注意点は重心を両足の親指と母指球の中心に置き、肩の力を抜きます。そして、手の小指に意識を持ち、脇を締め寄せます。この基本姿勢を足幅、膝、つま先の方向や角度を変えることで様々なスポーツに対応できると思います。このつま先の方向が力の方向になります。



相撲独特の基本姿勢である、そんきょ、腰割、四股、股割りを皆さんにも体験して頂きました。共通して言えることは正しい姿勢を作り、柔軟性を高め、下半身を強化し、バランス能力を高めることを身につけるといことです。

相撲の身のこなしとして「下半身は岩のようにどっしりと、上半身は柳のようにしなやかに」と言われます。これは、安定した動きとしなやかな動きを表します。「相撲の指導方法や意義が言葉だけで伝わり統一性がないのでなかなか広められていないと思います。他の競技でも生かせると思うので分からない点や気付いた点は気軽に言って頂き情報交換ができればと思います。」(田中氏)

興味をお持ちの方はこちらへ・ホームページ : <http://www.kyotosumo.com>

<新入生へのフィジカルトレーニング>

クラブ活動でも新入生へのトレーニングを日々考えて行っておられると思います。

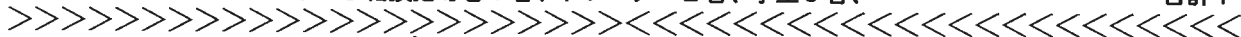
今回、新入生へのフィジカルトレーニングではまず選手の現状体力の把握として、柔軟性、筋力、能力と項目に分けて体力測定を行います。柔軟性は関節可動域測定を基準に簡易で測定します。筋力は自重のコントロールができるかを基礎体力として位置付けして測定します。能力は自分の身体を上手くコントロールできるかを測定します。

今回は能力の閉眼片脚立ちを取り上げて行いました。閉眼片脚立ちとは、何秒間立てるかを測定しますが、秒数が立ることと同時に立ち方が重要になります。測定中の姿勢を見ると様々な選手がいます。実際に参加者同士で観察してもらいました。足で微妙にバランスをとって立っていたり、力で踏ん張っていたりと様々な立ち方が見られました。



立ち方のタイプには、「大筋群優位タイプ」と「小筋群優位タイプ」というように大きく2つあります。前者は、姿勢は崩れるが力があり踏ん張ってたえられるタイプで、無駄な緊張感で疲れが多くたまりやすくなります。後者は、身体は少しふらつきますがバランスを修正する能力があり、足首、膝、身体の動きで上手にバランスをとっているタイプで、最後には大きくバランスを崩してしまいます。この閉眼片脚立ちでは、立ってられる時間の測定だけでなく、良い姿勢で正しく立つことで、プレーパフォーマンスに活かしていくことを目指し取り組んでいきましょう。

参加者：理学療法士5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2名、中学野球指導者1名、ゴルフ指導者1名、ちびっ子相撲指導者1名、トレーナー2名、学生3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。

7月 5日(月) シーズン中のフィジカルトレーニング