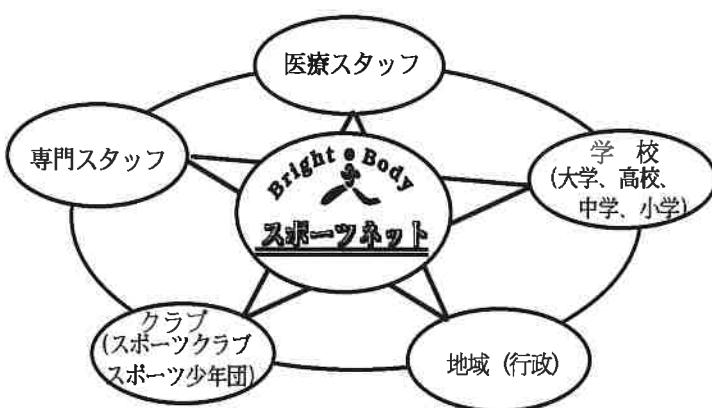


<第49回>

Sports Net Meeting



いよいよ暑さも厳しくなり、夏本番！という季節になりました。この時期は、熱中症などを予防するためにも、運動・栄養・休養を充分に考えたコンディショニングを行いましょう。特別なことをするという意識ではなく、ちょっとした体の変化に気づくこと、日々の積み重ねが大切です。

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 8月 2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
・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

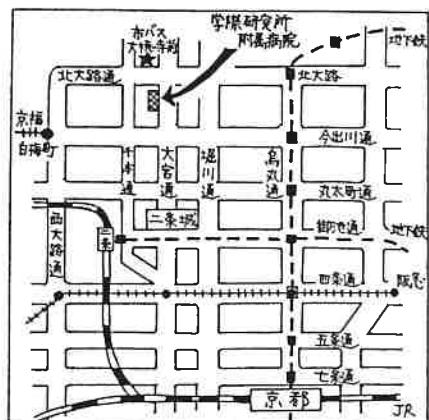
主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

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＞

7月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」というテーマで参加者同士で体験してもらい意見交換をしました。医療の時間では理学療法士の吉田先生に質疑応答で参加者の方々からの質問に答えていただきました。内容を簡単に報告します。

—前回の主な内容— ＜シーズン中のフィジカルトレーニング（実例）＞



シーズン中のフィジカルトレーニングで何を行るべきかと言うのはそのチームの取り組みや方針によって違います。年間通しての計画の中で見つけていくことが一番チームにとってフィットしていくために必要です。

高校男子バスケットのチームで年間を通してウエイトトレーニングを取り組んだ例です。このチームは身長が低く、高さでは勝負出来ないと走力（ランニングフィットネス）とシュート確率アップをテーマに練習を行いました。年間を通して日常の練習の中でウエイトトレーニングを週2回行いました。するとウエイトトレーニングをした次の日のシュート確率が上がるということに先生が気づかれました。日常の中でデータを取り、確実なものにしました。そして練習試合、インターハイ予選の前日にもウエイトトレーニングを行うようにされました。

通常では考えにくいことかもしれません、これは日常の練習の中で気づき確認して、実行された例です。動きやすい身体を作るためにチームにフィットしたメニューを作りだしていくことが一番良いシーズン中のフィジカルトレーニングになります。

チームとして何を目的にフィジカルトレーニングに取り組むのか、これを明確にしてそれに向かい効率、確率の高いようにすることがコンディションを上げることにつながり、パフォーマンス向上になります。

☆簡単なフィジカルチェックで自分のタイプを知りましょう☆

前屈をします、その時の足裏荷重位置がどこにあるかを感じましょう。

どうでしたか？わからない、感じにくい方は目を閉じて行ってみましょう。

体重が前（つま先）に乗るのは、前屈を頑張って行う選手で、意識が上に上がりやすい選手に多いです。後（踵）に乗るのは、前後のバランスを上手く取れている選手です。外に乗るのはお尻や腰が引けている状態です。内に乗るのは内転筋に効き、良い状態と考えます。



「上に上がってしまう」と言われる状態はスポーツの中では緊張して肩がすくみ、自分のパフォーマンスを十分に発揮しにくい状態です。これは①前屈を行うと、足裏荷重が前（つま先）になり、②目線が上がり指を見てしまい首に硬さが出て、③後頭部の付け根（首の付け根）に硬さが出ることで意識が首の上部に残ります。上に上がると言うのは意識（エネルギー）が頭に上がってくることです。対処はその時にお腹を思うことや意識を下ろす動作を行い、下への意識を高めましょう。

＜医療の時間＞

質問：「野球選手、手の甲骨折は、プレー復帰までどれくらいの期間が必要ですか？」

高校野球選手で、ヘッドスライディングをした際にベースで手を突いてしまい、左手の甲を骨折しました。病院の診断は3週間のギブス固定の予定です。その2日後に大会がありますがプレーができますか？

解答：この選手は右投げ左打ちで、骨折した手はボールをキャッチする手でもあり、プレーをすると骨折した時と同じストレスがかかる危険があります。骨折が完治するまでは、通常6週間かかりますので、すぐにプレー復帰よりもしっかりとリハビリを行う必要があります。

質問：「高校女子バスケットボール部で膝前十字靭帯の傷害が多いが何か原因はありますか？」

解答：基礎体力が充分でない状態で技術レベルの高いプレーを要求されることで無理な体勢で行い、余裕のある状態でプレーができていないことが考えられます。股関節周りの硬さや安定した構えができるないことが原因として考えられます。股関節の内旋方向の柔らかさや膝に余裕のある構えを身につけましょう。

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1名、中学野球指導者1名、

ちびっ子相撲指導者1名、少年野球指導者1名、トレーナー3名、地域スポーツ関係者2名、一般1名、

学生2名

合計19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。

9月 6日（月） 大会、試合でのコンディショニング