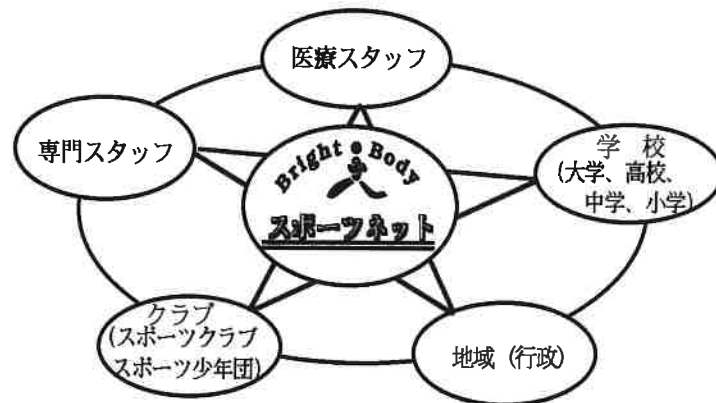


< 第 5 2 回 >

Sports Net Meeting



すすきの穂波が、白く輝き、熱い緑茶がおいしい季節となりました。プロ野球シーズンの熱が冷めやらぬうちに全国では全国高校ラグビー、サッカー、バスケの予選が各地で行われています。一步步夢の舞台へと近づくもの、夢半ばでたおれるもの、様々な想いを受け止める夢の舞台・・・私達はそんなスポーツ選手達を夢へと近づけるようにコンディショニングサポートをしています。

さて、今回のスポーツネットミーティングは「大会・試合中でのコンディショニング」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く思っております。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成16年 11月 1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： ・大会・試合中でのコンディショニング (2回目)

・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。

尚、ご参加の際は動きやすい服装でお越し下さい。

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

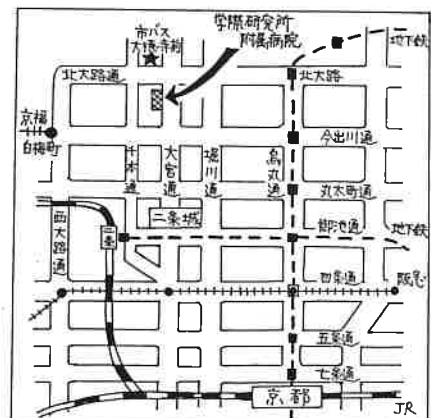
京都府宇治市明星町4丁目2-1

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>

10月のスポーツネットミーティングは「大会・試合の中でのコンディショニング」というテーマでお話をさせていただきました。医療の時間は、学際病院の整形外科 医辻原先生に手首の傷害についてお話をさせていただきました。内容を簡単に報告します。

— 前回の主な内容 —

<大会・試合の中でのコンディショニング>

今回は大会中・試合の中でのコンディショニングというテーマで行いました。大会期間中であれば、選手、チームが集中できる良い状態に持っていきます。基本はボディチェックを行うことにあります。細かく見ていく場合であれば、フィジカルキャパシティチェックを行います。大会中・試合期であればファーストコンディショニングという、いつでもどこでも行える簡易チェックを行います。ファーストコンディショニングは、柔軟性チェックを簡易に選手同士で行えるようにしたもので、毎日自分がどのような状態かを把握できます。基準を設けて変化を見るようにしていきます。



具体的には、前屈・開脚・結帯・バンザイ・開脚前屈・正座寝ころびの6種目を基本的に行います。これらを継続してチェック・ストレッチしていくことで、個人とチームの状態、変化を把握できます。日常行うことで試合中でも自分の状態に気付け、ストレッチを行うことで身体を良い状態にできます。例えば、開脚前屈に硬さが出てきた場合は、腰が引けた状態になっているため、腰のキレが悪くなり足が前に出にくいなどの影響が考えられます。結帯において硬さがでていると、怒られることが多くなり、肩周りが緊張した状態になっていることも考えられます。このように、大会中であっても身体の変化を追っていくことが重要になってきます。

筋力面では、腹筋・背筋・股関節の状態をチェックします。腹筋では、腹式呼吸やV字姿勢での固定が出来るかなどを見ます。緊張感が出ていたり、頭でばかり考えている時は腹筋が上手く使えません。普段出来ていることが、大会中でも出来ていることがポイントです。

このように、大会中・試合の中で行うコンディショニングは普段行えていることがしっかりと行えているか、また身体に変化が出ていないかに気づいていくことがポイントになります。簡易チェックは、5分もあれば行えますので、どんどん行い良い状態を作りましょう。

<手首の傷害について>

今回は手首の傷害について辻原先生をお迎えして、お話をさせていただきました。手首の傷害は目に見られる傷害がとても多く、軽く見られがちです。選手達は早くに復帰できると思ったり、早く復帰しようとしてしまいます。しかし、完治せずに行うと第2、第3の傷害を生み出す原因になります。よって、受傷部位が完治してから練習・試合へと参加させてあげてください。

Q&A

Q: 最近、慢性的な手の痛みがありますが、毎日ノックを打っています。日常生活では問題はありません。これは为什么呢？

A: それは母子球の慢性疲労だと思います。同じ動作で、同じところに衝撃が掛かりストレスになりそのような状態になったことが考えられます。少し休めば大丈夫でしょう。



Q: ゴルフのスイングにより手首を痛めました。医師の診断では腱鞘炎と言われました、この時のセルフケアはどうすれば良いでしょうか？

A: 今の状態からは休息とることが一番良いでしょう。1週間休んで痛みがある時は、そのゴルフの形に問題があるか、本当に腱鞘炎なのか再度診てもらってください。

参加者：理学療法士5名、大学野球指導者1名、高校ラグビー指導者2名、高校バスケット指導者1名、
中学野球指導者1名、中学校陸上指導者1名、ゴルフ指導者1名、トレーナー2名、地域スポーツ関係者2名、
学生1名 合計16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。

12月 6日 (月) 懇親会