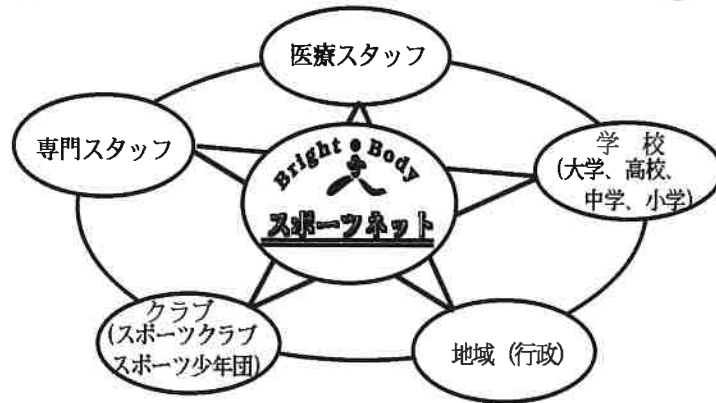


～ 懇 親 会 ～

Sports Net Meeting



朝晩めっきり涼しくなり、今年も残すところ1ヶ月余りとなりました。今年は大きな台風が日本列島に上陸と地震など異常気象が多く見られました。一方、今年のスポーツ界はアテネオリンピックの開催やイチロー選手の活躍があり、感動と勇気をもらう機会が多くありました。さあ、今からは、ウインタースポーツのシーズンです。マラソン・駅伝、ラグビー、スキーなど楽しみは尽きません。

今回は毎年恒例となりました懇親会（忘年会）を開催致します。日頃お世話になっております指導者の方々と食事をとりながら交流を深めることができればと思っております。

このスポーツネットミーティングは初めてという方も、是非、この機会にご参加下さいます様、スタッフ一同お待ち申し上げます。今まで以上にいろいろな方に参加していただき、多くの指導者の皆さまとコミュニケーションの輪を広げていきたいと思っております。お忙しい時期とは存じますが、皆さまのご参加を心からお待ち致しております。

日 時： 平成16年 12月6日（月） 午後7時～午後9時

場 所： リーガロイヤルホテル京都 1F「ルシーヌ」

電話（075）341-1121（代表）

対 象： スポーツ指導者及び関係者

定 員： 40名

参加費： 7,000円

主 催： Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法： メール又は裏面の申し込み欄にご記入の上、FAXでお申し込み下さい。

申込み締切日： 平成16年11月26日（金）

会場案内： 堀川塩小路 南西角。

お車でのご来場可。

京都駅からの送迎バスは

10分間隔で運行。

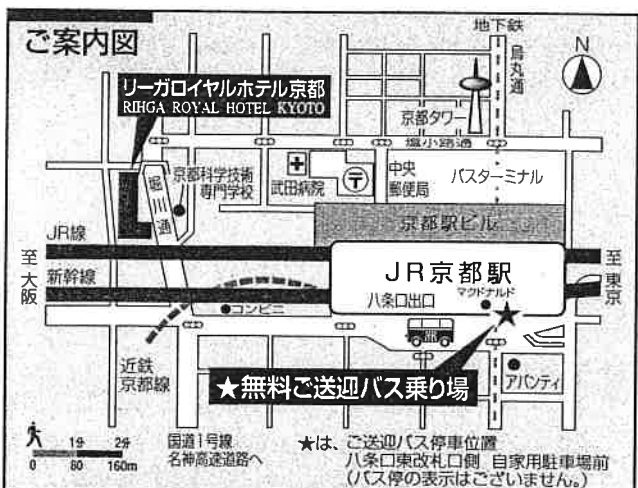
申込先： Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和

〒611-0014

京都府宇治市明星町4丁目2-1

TEL・FAX: 0774-24-3644

e-mail: y-nakata@fa2.so-net.ne.jp



次回の開催予定： 平成17年1月17日（月）

ミーティングリポート

＜スポーツネットミーティング＞

11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、プロ野球のトレーナーの方にお話をさせていただきました。医療の時間は、整形外科医の原先生に膝の傷害についてお話をさせていただきました。内容を報告します。

－ 前 回 の 主 な 内 容 －

＜プロ野球のコンディショニングの現状＞

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プロ野球のコンディショニングの現状についてプロ野球トレーナーの方にお話をさせていただきました。普段はなかなか聞くことが出来ないプロ野球でのコンディショニングの実際のお話を聞かせていただき、参加者の方からも多くの質問を頂きました。

プロ野球では選手の身体に関わる役割として、トレーニングコーチやコンディショニングコーチ、トレーナーというように、多くのスタッフ関わっています。関わるスタッフが多いということは、役割分担が出来て良い面もありますが、横のつながりがとれないと共通の認識で選手を見る事が出来ないという問題もあります。

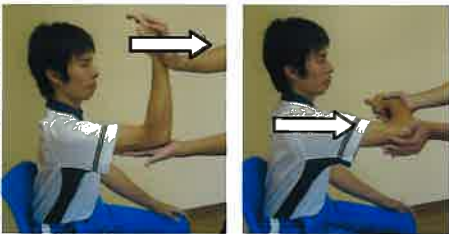


投手のシーズン中のコンディショニングにおいては、1軍のローテーション投手と2軍のこれから成長していく投手では過ごし方が違います。1軍の選手では、登板日翌日は軽いランニングとコンディショニング中心で、翌々日にオフ。3日後に強度の強いトレーニングで負荷をかけ、登板日に超回復を狙います。そして、次の登板に備えて準備するという流れが一般的です。2軍の選手では、ローテーションが決まっていないので常にトレーニングを行い身体を強化していく必要があります。

高校生や中学生のシーズン中であれば、自分の身体を使った自重トレーニングで十分強化していけると考えます。プロ野球選手であっても、自重をコントロールできることが大切であると考えています。

(写真①)

(写真②)



肩のアウトERMASSLとINNER MASSLのバランスを見るチェックを行いました。特に肩のINNER MASSLは、スローイング種目には重要な筋肉です。しっかりと力を発揮できているかをチェックします。病院で行われているチェックですが、現場で選手同志でも行えるので活用してみてください。

写真①のポジションで前腕部を前に押し出します。(肘を伸ばします。) また、写真②のポジションでも肩甲骨の動きで前腕部を前に押し出します。棘下筋きょくかきんがしっかりと働いていると力を発揮できます。左右差をチェックします。

プロ現場で行われていることの中には、学校の部活動でも活用できる種目もあります。また、その逆もあります。今後も、こういった機会を設けたいと考えています。

＜膝の傷害について＞

今回は膝の傷害である『膝蓋軟骨軟化症』について原先生にお話をさせていただきました。膝蓋軟骨軟化症は、膝のお皿の内側にある軟骨が屈伸動作の繰り返しによる圧迫で傷つき痛みが出ます。バレーボールやバスケットボールの選手に多く見られます。原因としては、柔軟性の不足で筋肉が引っ張られ、お皿が圧迫されることが考えられます。また、筋力も不足していると膝が不安定になり負担も増えます。

現場で出来るチェックとしては、手でお皿を上から押して圧力をかけます。このチェックで、痛みが出ると軟骨の損傷が疑われます。処置としては、アイシングと膝周りのストレッチで3、4日は様子を見ます。初期であれば痛みはなくなりますが、痛みがなくならないようであれば病院で診察をして下さい。



参加者：理学療法士5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、トレーナー2名、地域スポーツ関係者2名、合計13名

＜懇親会お申込書＞

御出欠

御出席

御欠席

いずれかに○をお願い致します。

御芳名		所属先	学校名	クラブ名
ご連絡先	当日ご連絡可能な電話番号			

メール (y-nakata@fa2.so-net.ne.jp) 又はFAXにて11月26日(金)迄にご返送下さい。