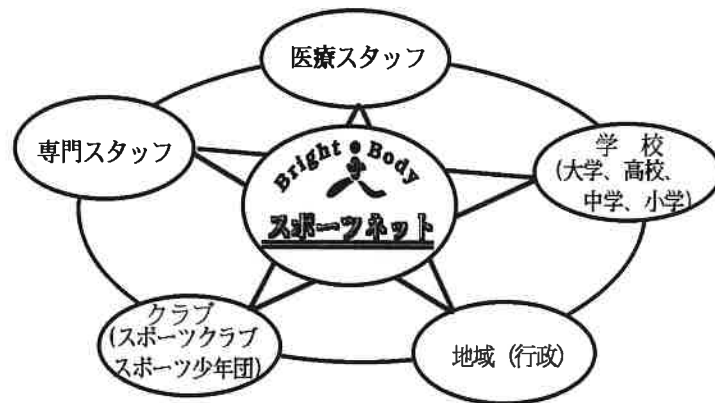


< 第 5 4 回 >

Sports Net Meeting



新しい年になり、早くも一ヶ月が過ぎようとしています。少しずつ日没の時間が遅くなり日の長さを感じますが、まだまだ寒い日が続いています。汗をかいたらすぐに着替え、手洗い・うがいをまめに行い、風邪を予防しましょう。

スポーツ界では、都市対抗駅伝で京都女子チームが優勝をしました。これからスキーやスケート、バスケットボールなどのウィンタースポーツも盛んになってきます。また、サッカーワールドカップアジア最終予選も始まります。みなさんと一緒にスポーツを楽しみましょう。

さて、今年度のスポーツネットミーティングは、「部位別のコンディショニング」をテーマに、具体的な例を取り上げ、体で感じながら考えていきます。第2回目は、「股関節」です。

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います。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成17年 2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： ・ 部位別のコンディショニング「股関節」

・ 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、メール又は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： Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

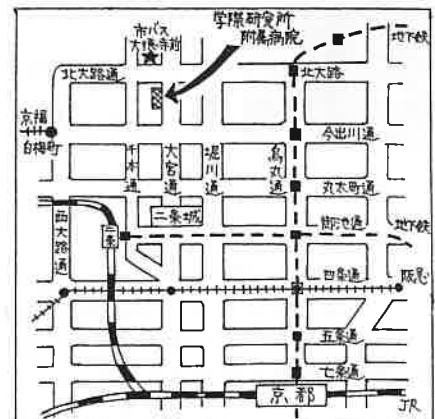
代表 中田 佳和

〒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



ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

1月のスポーツネットミーティングは「部位別のコンディショニング（肩）」というテーマで大リーグ（マイナーリーグ）のトレーナーの中務正幸氏にもお話をいただきました。内容を簡単に報告します。

— 前回の主な内容 —

<アメリカのトレーニングの現状>

今回は部位別のコンディショニング「肩」というテーマでアメリカ大リーグ（マイナーリーグ）のコンディショニングの現状について、マイナーリーグのトレーナーの中務正幸氏にお話をいただきました。普段はなかなか聞くことが出来ないアメリカでのコンディショニングの実際の話をお聞かせいただきました。



アメリカではアマチュアスポーツ（中学、高校）の年代でのクラブ活動でも、必ずチームに1名、ドクターとトレーナーが常についています。学校単位で病院とも提携し、その病院のドクターが練習や試合の時に帯同しています。よって、怪我人が出た時は、まず応急処置、ドクターの診断、そして監督、コーチへ連携をとって現場復帰までを常に管理しています。選手を支えるサポート体制が確立しています。

日本でも選手をサポートする体制がもっと整うと、より良いスポーツの環境作りが行えると思います。

<肩のコンディショニング>

アメリカでも「肩」の傷害予防やコンディショニング、トレーニングにおいてインナーマッスル（ローテータカフ）のトレーニングは重要視しています。このインナーマッスルをトレーニングすることは筋肥大を目的としていません。野球の投球動作においても速いボールを投げるためではなく、肩の安定性を保つ、筋持久力をつけるために必要になります。インナーマッスルがコンディショニング、トレーニングされていないと、球数が増えることで安定性が崩れ障害につながります。



チューブやダンベルでトレーニングを行うのに加え、うちわを使ってトレーニングを行うこともあります。このうちわで行うことの効果としては、チューブやダンベルでは出来ない肩の内外旋動作を連続した動きでトレーニングができます。野球、バレーボール、バドミントンなど投げる、打つなどのスポーツ動作でも必要な筋肉に刺激することが出来ます。また、空気抵抗ということでどこの位置でも同じ負荷がかかるという特徴があります。



肩の障害で肩の部分が痛みの原因なのか、また他の部分からの影響が出ているのかをチェックする必要があると思います。肩でも肩甲骨周囲筋の柔軟性をチェックし動きを良くする、脊椎、腰、股関節などからもチェックをして原因を見つけます。痛みの原因が痛みのある部位以外にあることが多いからです。

質問：小学5，6年生で野球を行っています。ピッチャーの球数制限はどう決めればよいですか？

回答：小学5，6年は特に成長が著しく身長、筋肉共に成長がある時期です。チェックするところは急激な身長の伸びと身体の硬さです。身長が1ヶ月に1cm以上伸びている時期は球数を少なくするのが良いでしょう。身体面からはバンザイチェック（写真）を行い、肩が真っ直ぐ上がらない場合は投球を控えた方が良いでしょう。

バンザイチェック



参加者：理学療法士6名、鍼灸師1名、社会人ソフトボール指導者1名、高校野球指導者2名、中学野球指導者2名、中学校養護教諭1名、少年野球指導者1名、トレーナー5名、学生1名 **合計20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。

平成17年 3月 7日（月） 部位別のコンディショニング