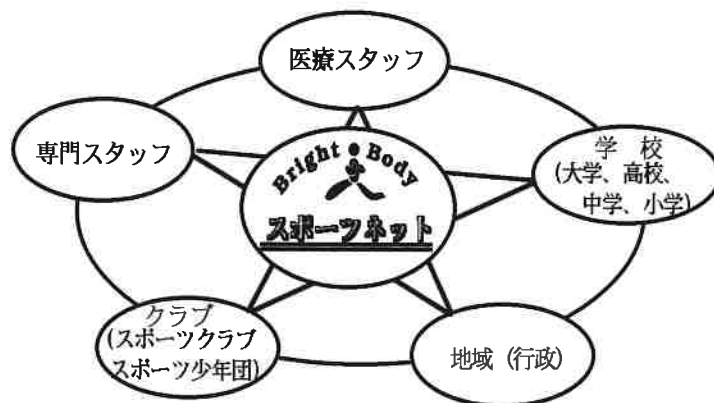


# < 第 5 5 回 > Sports Net Meeting



日ごとに春めいてまいりましたがいかがお過ごしですか？今年には花粉症も昨年の何十倍との話もあります。日常生活から予防しベストコンディションを目指しましょう。

サッカーワールドカップアジア最終予選も始まり、プロ野球、大リーグでもシーズンに向けキャンプ真っ最中です。ますます選手の熱いプレーが毎日見られることを期待しています。

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3回目は、「腰」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おります。お気軽にお越し下さい。

**日 時：** 平成17年 3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「腰」

・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

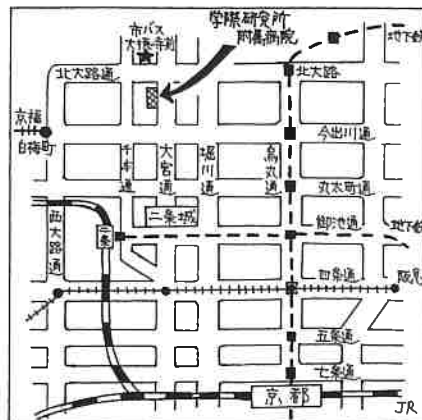
代表 中田 佳和

〒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＞

2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（股関節）」というテーマで実際にチェック、コンディショニングを体験し、解剖学を交えながら行わせていただきました。  
その内容を簡単に報告します。

## － 前 回 の 主 な 内 容 －

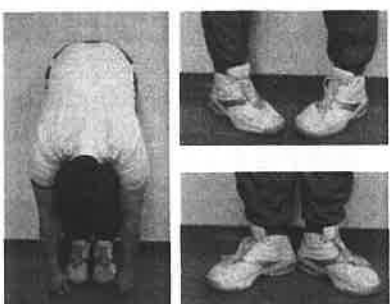
### ＜股関節について＞

まず股関節部の特徴は、骨盤部と大腿部を連結していることです。さらに骨盤部は腹部、腰部と連結しているため、股関節部の機能障害は、大腿部ばかりでなく、腰部、腹部との関連性も考慮するべきです。  
股関節の動きには「屈曲」「伸展」「内転」「外転」「内旋」「外旋」の6つの動きがあります。正常な股関節はあらゆる方向に動かしても大腿骨の先端にある大腿骨頭が外れること無く安定しています。これは大腿骨頭が球形をしており、骨盤の窪みである寛骨臼にはまり込んで自由な動きを確保しています。



### ＜股関節の動きについて＞

まず前屈を行ってみてください。どこに突っ張り感がありますか？次につま先を正面・内側・外側に向けて前屈を行ってみてください。どの向きの時に突っ張り感がありましたか？前屈をして突っ張り感がある場合はその突っ張る部分に問題がある可能性があります。  
足を内側にして突っ張り感を感じた場合は腰引き、外側では腰抜け、片方では股関節、腰のねじれなどが起こる可能性があります。  
次にうつ伏せになりお尻けりを行います。左右どちらに突っ張り感があるかチェックします。次にパートナーが足を持ち負荷を感じながらお尻けりを行ってみてください。このことでわかることは、股関節の前面に柔軟性が無いとお尻が上がってきます。股関節が前後に不安定だと言う事が考えられます。



次のチェックは仰向けに寝転んで膝を胸に近づけていきます。パートナーは上げた膝の高さを左右チェックします。ここで股関節の前側に詰まったような感じがある場合は股関節が不安定な状態であることがわかります。この状態でトレーニングを続けても、腰・背中等に緊張が生まれ逆効果になります。改善としては股関節に詰まりのない範囲で膝を抱え胸に近づけゆっくり呼吸をします。無理に近づけようとすると逆に硬さを生む原因になります。



股関節の役割は体重を支えて姿勢を安定させます。柔軟性での硬さや左右差がプレーでの課題につながっていることは多くあります。また筋力の弱さ、左右差によっても同様に考えられます。  
日常のプレーでなかなか良くならない動きを股関節のチェックや改善を行うことで早期改善につながります。参加されている方々からも何気ない姿勢や動きに気付かれ関心をもっていました。

**Q**：股関節を上手く使うにはどうすればいいですか？  
**A**：股関節を上手く使うと言うことは、重力を感じ足の裏を使うと言う事です。  
バランス→ステップ→体重移動それぞれの動きの中で重力を感じ足の裏を使いましょう。

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、大学野球指導者1名、高校野球指導者1名、高校バスケットボール指導者1名、中学野球指導者1名、中学陸上指導者1名、ちびっ子相撲指導者1名、トレーナー5名、学生3名 合計22名

### 次 回 の 開 催 予 定

今回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成17年 4月 4日 (月) 部位別のコンディショニング