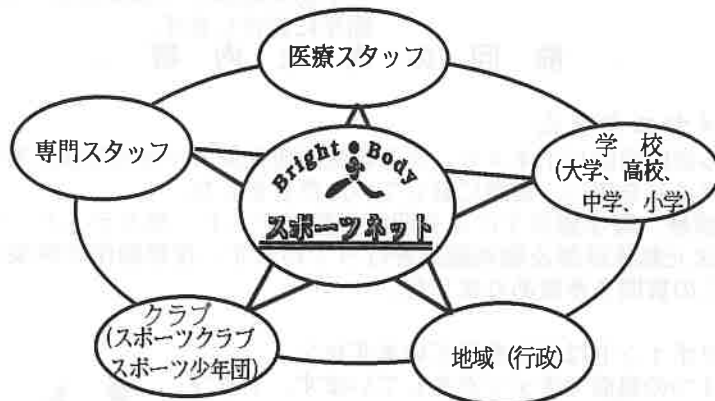


< 第 5 8 回 >

Sports Net Meeting



そよ風が心地よく過ごしやすい日が続いています。新生活にも慣れて、張りつめていた緊張の糸も緩み、少し気の抜ける時期ではないでしょうか。そういう時こそ体調管理、日々のコンディショニングを心がけましょう。体を動かすには最適な気候です。積極的に身体を動かし、心も身体もリフレッシュしましょう。

今回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で『膝』を取り上げます。具体例や指導現場での疑問・質問等を交えながら皆さんと共に考えていきたいと思えます。スポーツの様々な分野で活躍されている方に参加していただき、ネットワークの輪を広げていきたいと思えます。この機会に是非ご参加下さい。

日 時： 平成17年 6月 6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「膝」
・ 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

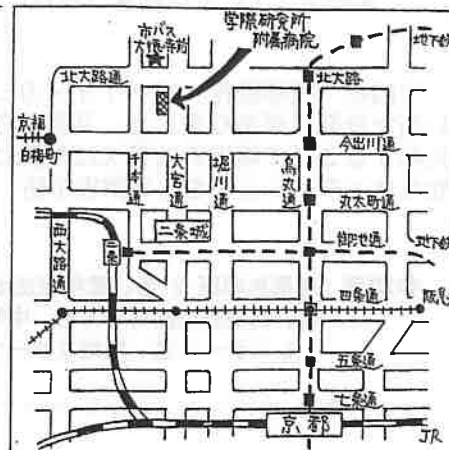
参加費：無料

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



<お知らせ>

この度4月より学際病院の駐車場が有料となりました。ご理解ご了承の程、
よろしくお願いいたします。

ミーティングリポート

— 前回の主な内容 —

☆投球動作のバイオメカニクス☆

今回は兵庫県龍野市にある信原病院バイオメカニクス研究所研究員の小林佐智氏に野球、ゴルフ等の動作についてスライドを使い、実際に話をいただきました。

信原病院ではドクターの診療、理学療法士による関節可動域テスト、筋力テスト、バイオメカニクス研究所にて三次元動作計測&動画編集を行っています。投球動作の映像を実際に見ながら進め参加者からの質問も多数ありました。

5月のスポーツネットミーティングは「投球動作のバイオメカニクス」というテーマで信原病院バイオメカニクス研究所研究員の小林佐智氏にお話をいただきました。

後半の時間では、トレーナーの高島誠氏に投球動作で障害予防の観点から質疑応答の形で行いました。その内容を簡単に報告します。



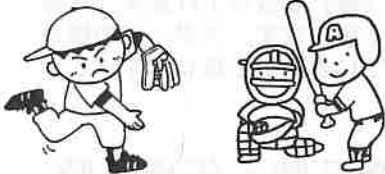
質問：投球動作でのチェックポイントはどこを見ていますか？

答：投球動作では大きく4つの場面でチェックをしています。トップ、フットプラント（足が着地する）、マキシマムエクスターナルローテーション（肩関節最大外旋時）、ボールリリースです（右図）それぞれの場面で動作解析します。



質問：理想のフォームはどういうフォームですか？

答：野球で例えるならば、良い投手とはコントロールが良い、打たれない、ピンチを脱することが出来るなどと言われます。それと理想のフォームが一致するわけでもなく、身体的な特徴もあるので理想のフォームがこれだ！というものはありません。しかし、障害予防という観点からは分析してお伝えすることが出来ます。



----- トレーナーの立場から見た動作解析、改善 -----

後半はトレーナーの高島誠氏からトレーナーの立場から見たスポーツ動作の解析、改善を質疑応答形式で進めました。

例えば野球の投球動作修正でもフォームの修正はコーチの役割です。トレーナーとしては身体の使い方を改善し、無理のない投球フォームにすることが役割になります。



高島 誠：元プロ野球オリックストレーナー、4月まで大家選手所属ワシントン・ナショナルズにインターンシップトレーナーとして帯同。現在はメジャーリーグトレーナーを目指し奮闘中。

質問：投球動作において股関節の動きが重要だと言われてますが、股関節をトレーニングする方法はありますか？

答：投球動作ではもちろん股関節の可動域（柔軟性）、筋力、使い方が重要になりますが、全身を見ることが大切です。股関節では、写真のようなトレーニングがあります。まず柔軟性の改善をすることで動く範囲を広げます、次により実際のパフォーマンスに近い動き（写真）で柔軟性を改善することが手順になると思います。



今回の「投球動作」をバイオメカニクスとトレーナーのそれぞれの目線から、お話をさせて頂き日常では得られない新たな発見がありました。共通していた点は、選手の良い状態の時にデータを取り、障害が起こった時の状態と比較することで障害の改善又は予防になるのではないかとという点です。体力測定などを定期的に行い、今の状態を知りコンディションを上げ障害予防、パフォーマンスの向上を目指しましょう。

参加者：整形外科医 2 名、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、高校バスケットボール指導者 1 名、高校野球指導者 1 名、中学野球指導者 1 名、ちびっこ相撲指導者 1 名、スポーツバイオメカニクス研究員 2 名、トレーナー 4 名、地域スポーツ指導者 1 名、学生 3 名 合計 23 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 7月 4日(月) 部位別のコンディショニング 『膝』