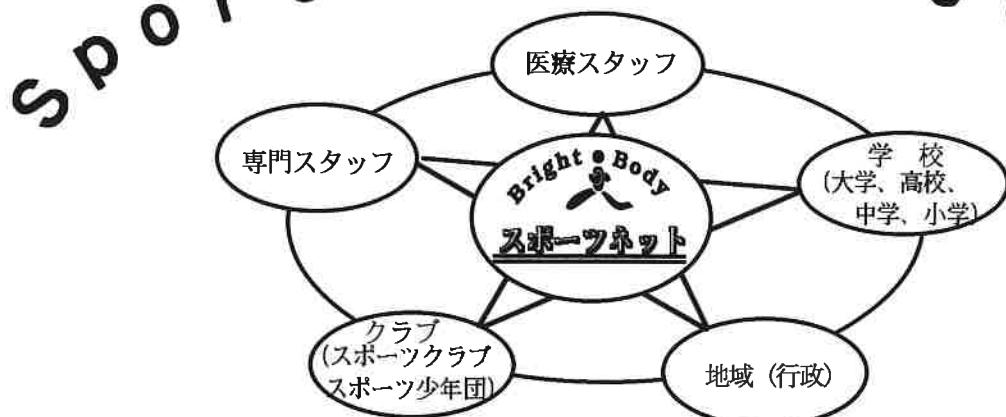


## <第60回>

# Sports Net Meeting



暑さますます厳しい毎日ですが、皆さん夏バテしていませんか？まだまだ暑い日が続くと思いますが、スポーツ界ではもっともっと熱い戦いがたくさんあります。世界水泳では、なんと銀メダルを5個、銅メダルを7個の計12個のメダル獲得となりました。野球では夏の甲子園大会、サッカーは東アジア選手権、9月には世界柔道選手権大会がカイロで行われ、アメリカではバドミントンの世界大会が行われます。そして、ヘルシンキで開催されている世界陸上！！このように世界各地では熱い戦いが繰り広げられています。「がんばれニッポン！！」っと、応援もいいですが、実際に身体をちょっと動かしてみてはいかがでしょうか？スポーツの見方が変わるかもしれませんよ？？

日 時： 平成17年 8月 8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：  
・医療とスポーツ現場を結ぶ  
・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

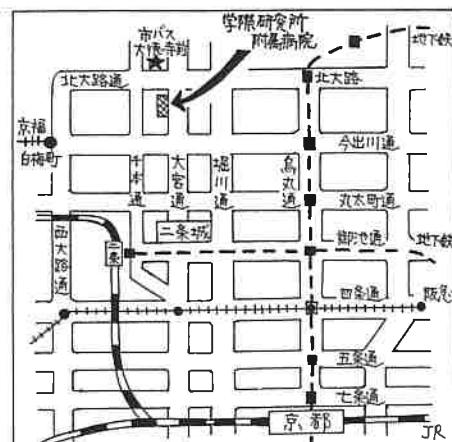
参加費：無料

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>

4月より学際病院の駐車場が有料となりましたので、ご理解ご了承の程、よろしくお願ひ申し上げます。

# ミーティングリポート

## —前回の主な内容—

## ＜膝の傷害から見るボディバランス＞

参加者の指導者（バスケットボール部）の方より、膝蓋骨軟化症とは？という質問があり、どのような選手がそういう症状を訴えやすいかという点からミーティングが始まりました。選手の機能レベルでは、大腿部の内側（内転筋）の筋肉が弱まると出やすい傾向にあり、そのチェック方法のひとつとして、写真の様に、仰向けで、膝を曲げて外に開いた状態から、パートナーが上から抵抗をかけると内転筋が弱まっている選手は左右差が出たり、脚を閉じる力が弱かったりします。大腿部の筋力がしっかりしている場合でも、膝下に問題がある場合には動きに膝の硬さがでて、障害をまねきやすいです。そのチェック方法は、膝を曲げた状態で座り、膝下（下腿部）を外に回したり、内に回したりとチェックします。現場では、こうしたチェックによって筋力のバランスを見られる事で早期にケガの予防ができます。

▽その他の膝に関するチェック（前屈・上体そらし）▽

立位で前屈をして、張り感が下肢のどこにありますか？膝下（膝裏から下腿部）にある場合には膝の使い方が硬い可能性があります。改善方法としては前屈をしたままの膝の屈伸を数回繰り返す。片脚長座からつま先をつかみ、足部を回旋させる。たたく、さする事によって改善を試みました。

ここでは、筋肉をしめる事で改善するタイプとゆるめる事で改善するタイプがありますので、参加者の方にも前屈がどう変わるのがかを体感していただきました。



>>後半の医療の時間<<

オーバーユースにて生じる膝の障害について整形外科医の原先生にお話ををしていただきました。膝の障害として、右図の様な障害が主にあげられます。このような傷害の予防としては、毎日自分で行う身体の手入れが大切です。また、傷害が起こってしまった場合は、アイシングが重要です。

方法としては、運動直後に10～15分間アイシングを行います。急性炎症、慢性炎症、に効果があります。目的としては、痛みの緩和、運動後の炎症を抑えることです。また、ストレッチも有効です。

硬い関節や過度に使用する関節を、練習前・練習後に入念にストレッチすることで、上記の傷害を未然に防ぐことができます。交代浴は慢性傷害に有効な方法です。温熱（約42℃）と冷却（氷水約4℃）を交互に3分ずつを繰り返します。これは、血管の拡張と収縮を助けポンプ作用をより活発にし、血行を促進させます。そして、疲労を生じさせる物質を吸収し洗い流します。痛みは使い過ぎのシグナルです！！痛みが出る前にコンディショニングを行い、予防することが重要です！！

高校野球指導者1名、中学校剣道指導者1名、中学野球指導者1名、スポーツバイオメカニクス研究員2名、ゴルフ指導者1名、トレーナー3名、学生トレーナー1名、学生 合計22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。

膝蓋腱炎	バレーボール選手やバスケットボール選手に多く見受けられジャンパーズニーとも言われます。
膝蓋軟骨 軟化症	ランナーズ膝と言われ、腸脛靭帯炎は長距離ランナーに多く見られます。 腸脛靭帯の緊張と0脚傾向にある場合に下肢の捻転傾向が問題で起こる障害です。
成長期特 有の障害	オスグット病、膝蓋軟骨軟化症、 大腿骨離断性骨軟骨炎があります。

平成17年 8月 8日(月)

## 医療とスポーツ現場を結ぶ