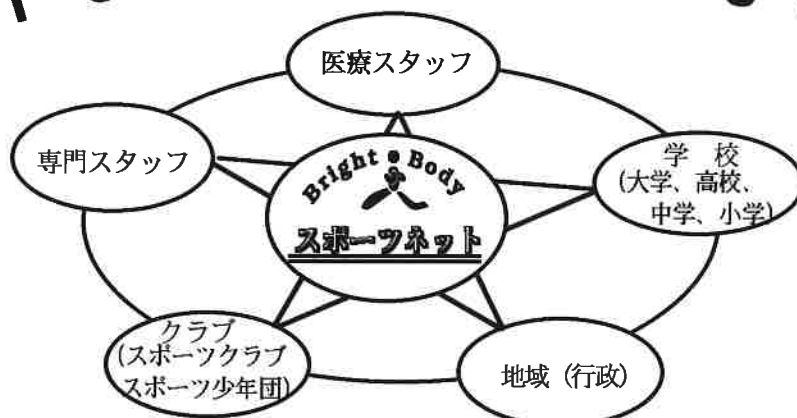


## < 第 6 2 回 >

# Sports Net Meeting



残暑の中にも、秋の気配が感じられるようになりました。運動会や学園祭などイベントが盛りだくさんの時期ではないでしょうか。秋はスポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など色々といわれますが、日頃なかなか出来ない事に挑戦してみたいかがでしょう。気候も良く何を始めるのにも良い時期です。今回のスポーツネットミーティングでは部位別のコンディショニング「足首」と言うテーマで現場の声を織り交ぜながら皆さんと考えていきたいと思っております。様々な分野の方に来ていただき、意見交換をし、多くの方々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。初めての方、日頃お忙しくて参加できない方もこの機会にお気軽にお越し下さい。

**日 時：** 平成17年10月 3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「足首」  
・医療スタッフへの質疑応答

**対 象：**スポーツ指導者

**定 員：**30名

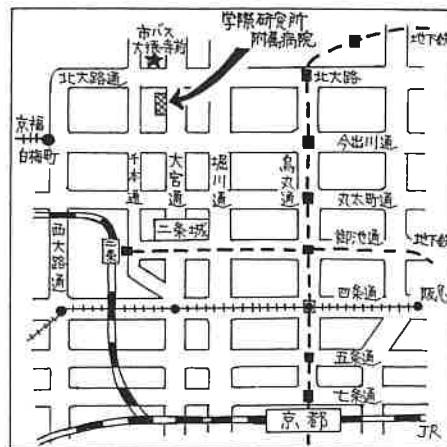
**参加費：**無 料

**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っております。ご理解ご了承の程、  
よろしくお願い申し上げます。

# ミーティングリポート

## <スポーツネットミーティング>

9月のスポーツネットミーティングは部位別コンディショニングとして「背中（背筋）」というテーマで可動域のチェックから改善方法にいたるまで、実体験をしながら行っていきました。また、前半部分では、ブライトボディの中田から、ヘルシンキでの世界陸上とトルコでのユニバーシアードの帯同の話があり、質問を交えながら、報告がありました。その内容を報告いたします。

### － 前 回 の 主 な 内 容 －

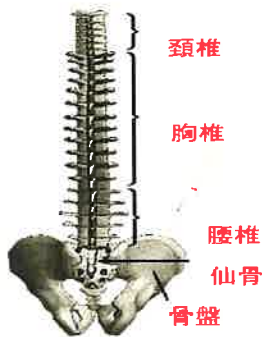
#### <バックボーンは家族や仲間などを表す精神的支柱です>

魅力的な背中！背中を見ただけでその人の心の状態、背景までがわかる！！そんな話をどこかで聞いた事はないでしょうか？何か良い事があり、元気な背中の人、もしくはちょっと精神的に落ち込んでいて姿勢が悪くなり、背中が小さくなっている人をみかけませんか？前回のテーマはそんな身体の支えになっている「背中」です。

背中は頭蓋骨から骨盤に至るまで脊椎を中心に関わる筋肉が多数存在します。肩甲骨や腕の骨も無関係ではありません。簡単な解剖学の話も含めて、まずは柔軟性のチェックとして首の側屈やバンザイをして可動域をみていきました。同じチェックでもいくつかの姿勢（正座、長座、開脚）によって変化がありました。骨盤から下半身へのつながりが関わってくるとバンザイの手が少しずつ下がって・・・という参加者もみられました。改善方法としては静的なストレッチではなく、骨を直接叩いたり、腕の力を抜いてブラブラと前後に振る方法を体験していきました。筋肉は何層にもなっているため、柔軟性がなくなってくると、筋肉同士が癒着して動きにくくなります。背中の筋肉の関わる腰部や腕を動かす事で筋肉同士の癒着をとり、ねじれをとっていくという方法です。



また背中中の筋肉を軽くさすって背筋をゆるめたら、上体そらしがしやすくなり、パワーも上がっていきました。こうしてゆるめる事で筋肉の出力を高めていく方法を体感していきました。さらに腕を上げたり、下ろしたりする動作に、抵抗をかけて、力の出しやすさ、出しにくさを感じたり、左右差を体感していきました。こういった動作から背中中の柔軟性を確保し、動きづくりとして、腹部に刺激を入れて、下半身とのつながりを作っていくといった変化を感じていきました。



#### << 前半の時間では >>

ブライトボディの中田より、8月にヘルシンキで行われた、世界陸上とトルコ開催のユニバーシアードの女子バスケットボール日本代表チームへの帯同について報告がありました。ヘルシンキでは選手をとりまく環境の話で、個人競技のため、選手によってサポートするスタッフ（コーチやトレーナー）が帯同している選手もいれば、個人で参加している選手もあり、国によってもそのサポート体制や食事や滞在先等にも違いがあるようです。

他国のトレーナーが行うテクニックについての質問では、特にサポートする側の特別変わったテクニックはなかったようですが、取り組んでいる選手に様々な違いが見られたようです。試合にむけて、選手自身が身体的にも精神的にも良い状態で試合に入っていくために、筋肉をゆるめたり、叩いたりという作業を、意識的に取り組んで良い状態を引き出していくのではなく、無意識のうちに自然に行えているのには、大きな違いを感じたとの事でした。日本の選手は意識的にメニューの中で行われる事が多いが、悪い状態を察知して、良い状態へ持っていく術を自然に行なえている。そういった状況で何をしたら、気持ちや身体の状態が上がっていくのかを選手自身が知っていて自然と身体が動いていた。そういった、選手個々の取り組みの違いは、今後のサポート側の指導等で課題になっていくのではないのでしょうか。



トルコのユニバーシアードでは、未だ情勢が安定していなく、テロの危険性もあり、日本ではあり得ない緊迫した雰囲気での大会開催だったようです。アウェーの経験としては非常に貴重な経験を積む事ができたのではないのでしょうか。また、ユニバーシアードではウォーミングアップの方法が国によって様々で、圧倒的なバスケット先進国の米国は、個々で別々にアップをしていき、ロシアや欧州のチームは、きっちりと全体で作って試合に望んでいたようです。結果はどうというよりは、その国のスポーツ事情が垣間見えたシーンではないのでしょうか。

参加者：理学療法士5名、指導者4名、トレーナー3名、学生トレーナー2名 合計14名

### 次 回 の 開 催 予 定

次の開催予定は、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11月 7日（月）部位別のコンディショニング上肢