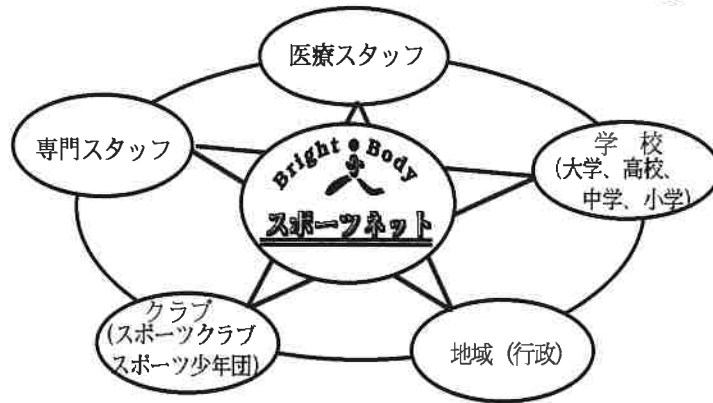


～ 懇 親 会 ～

Sports Net Meeting



木々の紅葉もより一層色を深め、美しい季節となりました。早いもので今年も残すところ1ヶ月半となりました。12月のスポーツネットミーティングは毎年恒例となりました懇親会（忘年会）を開催したいと思います。日頃、お世話になっております指導者の方々とより深く交流をはかることができればと考えております。月1回のスポーツネットミーティングには、お忙しく参加できない方や初めての参加の方も、この機会に是非ご参加下さいます様、スタッフ一同お待ちしております。

日 時： 平成17年 12月 5日（月） 午後7時～午後9時

場 所： リーガロイヤルホテル京都 1F「ルシーヌ」

電話（075）341-1121（代表）

対 象： スポーツ指導者及び関係者

定 員： 40名

参加費： 7,000円

主 催： Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法： メール又は裏面の申し込み欄にご記入の上、FAXでお申し込み下さい。

申込み締切日： 平成17年11月 28日（月）

会場案内： 堀川塩小路 南西角。

お車でのご来場可。

京都駅からの送迎バスは

10分間隔で運行。

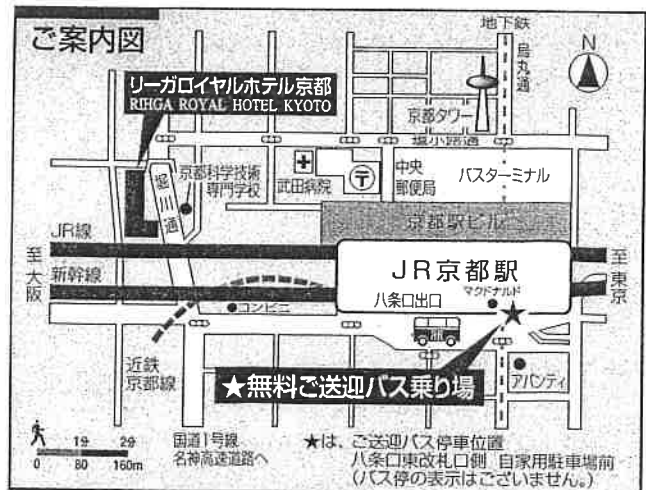
申込先： Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和

〒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



次回の開催予定： 平成18年1月16日（月）

ミーティングリポート

<スポーツネットミーティング>

11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「上肢帯」というテーマで、脳（メンタル）と体（動き）のつながりを感じる為にイメージどおり、腕や手を動かす事の難しさを様々な動きの中でチェックをしていきました。後半部分では、前月に続き、学際病院理学療法士の吉田先生に参加者の方々から普段感じている疑問点などの質問にお答えいただきました。

— 前回の主な内容 —

<手・腕は器用さや攻撃性をつかさどるバロメーター>

器用さとは手先が良くきき、細かい仕事をうまく処理する事で、スポーツ種目によっては、欠かせない要素です。プロ野球巨人軍の桑田投手は手先の器用さを養う為にピアノを弾く事に取り組んだそうです。今はあまり見られなくなった、「お手玉」は手先の器用さを養うのには良い遊びだったのです。脳から送られた指令が腕一指先に伝わり、どういった動きをするのか、イメージどおり動くと思いがちですが、実際にはそう簡単にはいきません。血液が通っているのか、指先の感覚があるのか、遊びの中で参加者のみなさんとチェックをしていきました。

両手を内側にひねり、手を組んで、胸の前まで、捻りあげます。パートナーが指定する指のみをすばやく動かせるかどうかがやってみました。視覚によって、イメージと動きのズレが生じてきます。また、気をつけた姿勢から前にならえ、そしてバンザイの姿勢をとった時に、腕や手首、指先が捻れたり、曲がったりと動きの癖が現れこれはどこかに硬さがあるからなのです。こういう場合には硬さをとってからのトレーニングが必要になります。



続いて、力のだしやすさ等の『自分を知る』チェックを体験していきました。2人1組で、検者が人差し指と中指のみ伸ばした状態で両手を組みます。もう一人が指先に抵抗をかけて、振り上げる方向と振り下ろす方向と、どちらに力が入りやすいのかをチェックしました。同じチェックを片手のみの場合と、対象運動の場合でも行ってみました。上から下げやすい人は腹筋優位に働いている人で、下から上げやすい人は背筋が優位に働き、器用さが出やすいタイプです。力の出にくい方向や弱い部分を強化すると、動きが良くなると捉えられがちですが、そういう人ばかりではありません。同じチェックで、力の出しにくい方向へ大きな抵抗をかけ、最大筋力の運動を5回程度反復していきます。運動後、力の出しやすかった方向に抵抗をかけてみると、力が出しにくくなる作用が働く人がいます。力が前と変わらず出せる人はサイキアップタイプで、強化することにより運動効果がでやすい。もう一方で、力がだしにくくなった人は最大筋力の運動を行なう事で硬さがでるので、強化だけではなく、基本的な動作に目をむけて、機能的動作をとりいれてトレーニングをしていったほうがパフォーマンスにつながりやすいタイプです。こういったチェックによって、自分の優位を知る事で、普段の技術的な練習と身体面のトレーニングに活かしていくとより効果的なトレーニングができる事を提案していきました。



<< 後半の時間では質疑応答の時間 >>

後半部分では前回に続いて、学際病院理学療法士の吉田先生へ、質疑応答の時間をとり、普段感じている疑問にお答えいただきました。参加者の一人は自らの体の違和感を質問し、吉田先生が実演のもと、改善方法を話していただきました。



Q：病院にて肘に遊離骨があると診断され、痛みがひどいたらプレーしても良いし、痛みがでたら休むようにと診断されました。また内側と外側の違いはありますか？手術を行なった場合には復帰にはどの位かかるのが一般的でしょうか？（高校野球の指導者）

A：安静にして、トレーニングを休んで、痛みを減らしても、復帰して再発しないとは限らず、多くの場合には、動きや使い方に原因があるので再発してしまいます。肘の内側なのか、外側なのかによって、発症起因に大きな違いがありますが、内側であれば剥離、外側であれば、圧迫によって、離断性骨軟骨炎の可能性も高いです。手術適応の場合には、どちらにしても、復帰には半年はかかると予測されます。

Q：股関節に屈曲制限がある選手が多く、改善に何か良いヒントがあれば、教えてください。（大学野球のコーチ）

A：股関節の関節面の性質上、大腿骨の大転子の動きを知り、その辺りからのアプローチをしていきます。ということで、吉田さんが実際に簡単な可動域の改善を実践していただきました。

参加者：理学療法士6名、病院関係6名、鍼灸師1名、高校野球指導者2名、中学剣道指導者1名、中学バスケット指導者1名、社会人ソフトボール指導者1名、トレーナー2名、学生トレーナー2名 計23名

<懇親会お申込書>

懇親会に参加申し込みます。

御芳名	所属先	学校名	クラブ名
ご連絡先 当日ご連絡可能な電話番号			

メール (y-nakata@fa2.so-net.ne.jp) 又は F A X にて 11月28日 (月) 迄にご返送下さい。