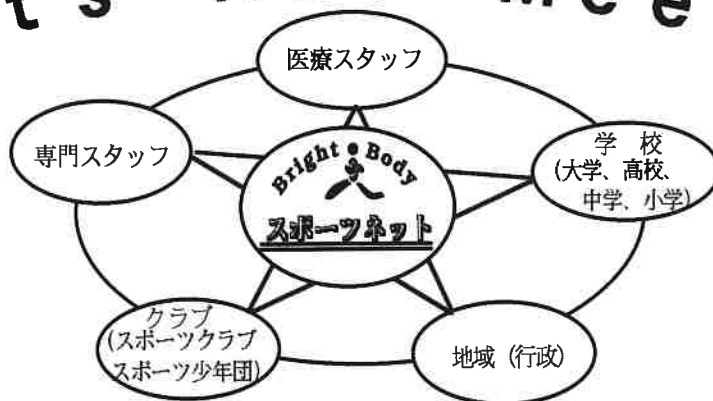


<第66回>

# Sports Net Meeting



日ごとに春めいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？トリノオリンピックも終わり選手の一瞬に掛ける情熱を肌で感じることができ、興奮冷めやらない状態です。

さて、今回のスポーツネットミーティングは、特別講師をお招きし開催します。「相撲の基本動作を体験しよう！」というテーマで、田中申明氏に実際に相撲の基本動作等を教えていただき体験し様々なスポーツの動きと合わせていきたいと思ひます。お気軽にお越し下さい。

**日時：**平成18年 3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：**・相撲の基本動作を体験しよう！

田中 申明氏 (京都嵯峨相撲スポーツ少年団代表)

・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

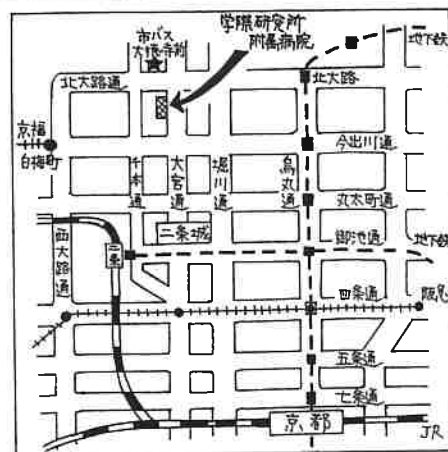
**参加費：**無料

**主催：**Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

**申込み方法：**電話、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



<お知らせ>

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>

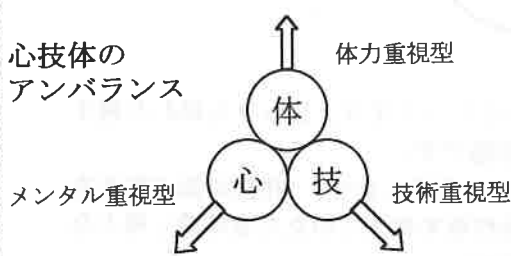
2月のスポーツネットミーティングは、「下肢の動きづくり」というテーマで、イメージとの関連や姿勢や体勢との関連で動きがどう変化するのか、色んなチェックをしていきました。

後半部分では、社会保険京都病院の原先生にご協力いただき、「成長期の膝の外傷、障害」というテーマで症例を交えて、お話をいただきました。

## — 前回の主な内容 —

### < 心・技・体のとらえ方 >

皆さんはスポーツを行なう上でイメージどおり身体を動かす事はできていますか？イメージどおりの動きができれば、心と体が同調し、身体を自由自在に扱えるかもしれません。イメージトレーニング等による心の訓練、ウエイトトレーニング等に代表される体づくり、普段の練習での技術トレーニング。競技力向上にはどれも欠かせない要素となりますが、スポーツの現場ではバランス良く向上する事が、課題となります。



心技体のバランス良い向上



心技体が一つに交わる



今回はそういった心と体のつながりを動きづくり結びつけたチェックをしていきました。わかりやすいチェックとして、【もも上げ】で実践していきました。

まずは何も考えずに、もも上げをし、パートナーに高さを測ってもらいます。次にプラスのイメージを持ちながらもも上げます。また、マイナスのイメージを持ちながらもも上げをしていきます。多くの参加者の方々はプラスのイメージを抱いてあげた時の方が高く上がったり、脚の上げやすさを感じたりしました。

次に上げる脚に意識を集中した場合と、軸足に意識を集中した場合と、もも上げの高さや安定感を比較していきました。基本となる脚に意識をした場合の方が乗りやすい方が多かったようです。軸足でも足裏や膝に意識をおいた場合の立ちやすさ、立ちにくさにも様々な感じ方が出ました。普段の練習から、プラスのイメージを持つ事や意識性を高めながら動作を行なう事が重要になってきます。

この他、【もも上げ】を基準として、内股や外股での違い、足の前後での違い、上肢・首の動きとの関連で、バンザイをした時や首を回旋した時に下肢の動きにどう変化するのか、姿勢や体勢による影響を感じていただきました。今回は【もも上げ】という動作で、様々なチェックをしていきましたが、選手の身体を知る一つのチェックとして、参加者自らの身体を動かして、感じとっていただきました。



## << 後半の時間では >>



後半部分では、社会保険京都病院原先生にご協力いただき、成長期における膝の障害・外傷についてお話をいただきました。成長期の特長としては、骨の成長に対して筋肉の発達が追いつかない上、スポーツによって、筋肉の硬さがでると障害が起こりやすい状態になってきます。

実際には前十字靭帯断裂や離断性骨軟骨炎や膝蓋軟骨軟化症という症例に対しての発原因や手術方法もスライドで見せていただきました。前十字靭帯断裂では、Knee-in-toe-out (膝が内側に入り、つま先が外側) の状態で受傷しやすく、男子では接触性による受傷が多いようですが、女子ではジャンプの着地やステップの切り替えしで、ねじれ状態が強要されて断裂してしまうケースが圧倒的に多いです。また、関節弛緩性(ルーズ)という特長の持った成長期の選手も受傷しやすい身体でありバスケットボールやバレーボールの女子選手に多く、関節が柔らか過ぎる事でケガにつながりやすいそうです。そういった選手には、膝を守ってくれる大腿部前面の筋力強化、ストレッチ等により膝に負担のかからない姿勢(フォーム等)作りも必要になってきます。

参加者：理学療法士12名、鍼灸師2名、大学バスケット指導者1名、高校野球指導者1名、高校バスケット指導者1名、中学野球指導者1名、トレーナー2名、学生4名 合計24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18年 3月 6日(月) 相撲の基本動作を体験しよう！(特別講演)