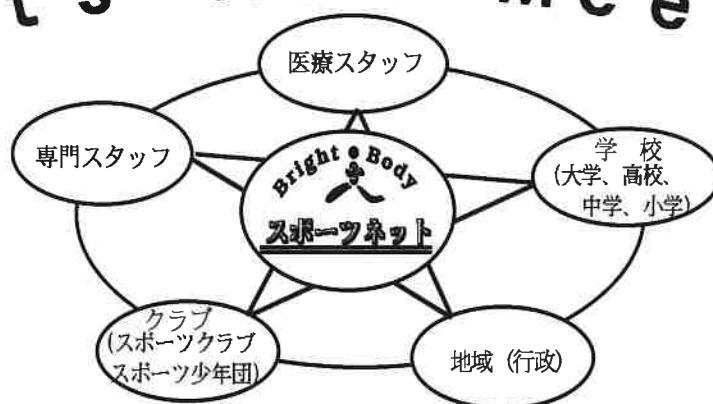


<第67回>

Sports Net Meeting



桜の季節が近づき、「別れと出会いの季節になりました。花粉症の方にとってまだ体調の管理が難しい季節ですが、日々のコンディションを整えていきましょう。

スポーツ界では、オリンピックの興奮冷めやらぬままに野球のワールドベースボールクラシック大会での日本代表の世界一、プロ野球の開幕、サッカーワールドカップ開催年のJリーグとどんどん盛り上がっています。我々もスポーツ現場、医療などネットワーク作りを盛り上げて行きたいと思います。

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「新入生のフィジカルトレーニング（柔軟性）」というテーマで、具体的な例を参加者からも聞き取り、体で感じながら考えていきたいと思います。お気軽に越し下さい。

日 時： 平成18年 4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： • 新入生へのフィジカルトレーニング（柔軟性）
• 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：所在地は北大路通北大路下ルです。

交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

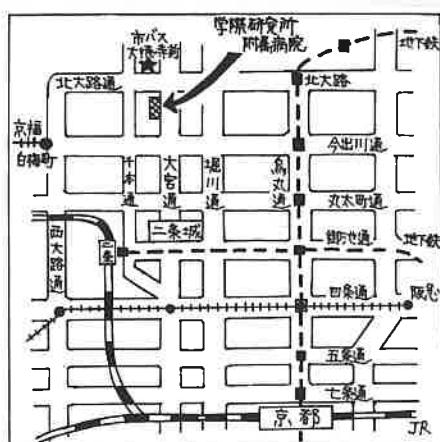
申込先：Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和

〒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、よろしくお願ひ申し上げます。



ミーティングリポート

ミーティングリポート

—前回の主な内容—

＜相撲の指導について＞

相撲の指導は、昔ながらの指導方法がまだ根付いており、上からモノを言う指導者が多く決して指導とは言いがたいのが現状です。「脇があまい！！」や「低くしろ！！」など、指摘ばかりで子ども達の立場にたって指導をされている方がおられません。

そういう現状を見てきた上で、子ども達の指導について方向性を決めました。

A. スポーツをする環境づくり

施設、肉体的、精神的・・・選手を把握することを第一に考えました。

B. 目標、目的をしっかりと持つ

自分の良いところを伸ばす・自分の悪いところを直す・相手の弱点を見つける

勝つことだけを考えるのではなく子ども達の弱点をなくすことで負けないようにしようと考えました。そのためには、子ども達をよく観察することとコミュニケーションを取ることを心掛けました。

C. 心・技・体

3つを全てうまく行うのは難しいので、2個ずつを1組として考えました。子ども達をうまく伸ばしていくためには良いタイミングで褒める、きっかけを与えることです。

＜相撲の基本動作の体験＞

相撲の基本動作を参加者みなさんが体験していただき、それぞれの競技にいかしていく方法などを考えていただきました。

1. 噂踞（そんきょ）

この姿勢は相撲の基本姿勢です。この姿勢には相手に全てをさらけだすという意味があります。またそんきょの姿勢からその選手の様々な特徴がわかります。背筋が伸びていない選手は、体幹の弱さがあります。アゴが上がっている選手は、気持ちが前向きすぎるという特徴があります。脇が開いてる選手は、肩に力が入っていたり緊張しやすいという特徴があります。つま先と膝の向きが違う選手は、横の動きが苦手になり膝を怪我しやすいという特徴があります。お尻と踵の距離が開いている選手は、前後の動きに弱いという特徴があります。みなさんも実際にそんきょの姿勢を取ってお互いに観察してみて下さい。



2. 伸脚（しんきゃく）

両足のかかとをつけることで、足首の柔軟性を向上させます。つま先の方向を動かすことで、ハムストリングス、内側側副靭帯、外側側副靭帯の張りを早期発見することができます。



3. 四股（しご）

これは、下半身の柔軟性向上と筋力強化、バランス能力向上を目的とします。正しい姿勢で行うと、とても疲れます。少ない回数で結構ですので頑張ってみて下さい。



この他にも、脇を絞めることや受け身、腰割りなどについても教えていただきました。参加者のみなさんも今まで体験したことがない、相撲の動きの難しさや面白さに非常に興味を持って動いておられました。

＜＜ 質疑応答 ＞＞

参加者からの様々な質疑応答に答えていただきました。

Q：横への動きを作るためにどのように指導されていますか？

A：各競技によって基本姿勢が違いますが、相撲の場合はつま先を 45° 外に向けて構えます。これは、前と横に動き後ろにいかないためにです。その姿勢から右へ行く場合は、右足始動になるように指導しています。

Q：集中力をあげる方法はありますか？

A：柔道の古賀選手から教わった方法ですが、ミーティングの時に 10 秒でもいいので話している人の目を見ることがあります。これだけでも試合での集中力につながります。

参加者：理学療法士 5 名、高校バスケットボール指導者 1 名、高校ゴルフ指導者 1 名、トレーナー 3 名、学生 4 名
合計 14 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 4 月 3 日（月）

新入生のフィジカルトレーニング（柔軟性）