

木々の緑も日増しに深みをましてきました。真夏を思わせるような日もあります、一足速い梅雨のような日もあります。コンディショニング管理が難しい気候ですので、日々の体調管理に気をつけましょう。いよいよサッカーワールドカップが始まりますね！世界のトッププレーヤーのファンタジックなプレーを思う存分楽しみましょう！！

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「体幹の動き作り（上肢とのつながり）」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。お気軽にお越し下さい。

日 時：平成18年 6月 5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：・体幹の動き作り（上肢とのつながり）
・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

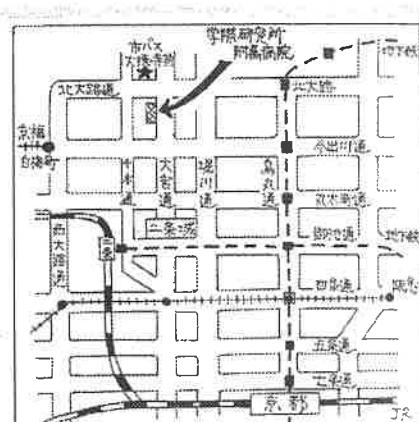
参加費：無 料

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、
よろしくお願い申し上げます。

ミーティングリポート ミーティングリポート

〈スポーツネットミーティング〉

今回のスポーツネットミーティングは、「メジャーリーグキャンプ報告」というテーマで、アメリカのトレーナーの資格を持ち、ミネソタツインズのマイナーリーグでトレーナーをされていた中務氏にビデオ映像を見ながらお話をいただきました。

後半の時間では、新たなストレッチングについて、実際に動きながら参加者の方に感じてもらいました。

—前回の主な内容—

〈〈メジャーリーグキャンプビデオ報告〉〉



中務氏にアメリカメジャーリーグのキャンプの様子を参加者のみなさんビデオ映像を使い、分かりやすく伝えていただきました。日本のプロ野球のキャンプの様子はテレビでよく紹介されているので様子は分かると思いますが、アメリカでのキャンプの様子はなかなか見られない映像でしたので、参加者のみなさんも大変興味を持って見てくださいました。

ミネソタツインズのスプリングトレーニングのキャンプ地の拠点となる球場は、一箇所に5つの球場が隣接していて、そこでメジャーからマイナーの選手が練習を行っています。アメリカのチーム以外にも、ベネズエラやドミニカのチームも行っており、7チーム 200人程の選手が集まっています。アメリカの練習は、ミーティングが無いイメージがあると思いますが、以外に多く一日に何回も選手を集めてミーティングを行います。ピッチング練習はピッチャー同士で交代でキャッチャーをして、ピッチングを行ないます。球数も20～30球投げて終わりです。日本では考えられない練習です。メニューは、時間で区切れ、時間ごとに場所を移動して行います。場所移動は走ることが基本です。トレーナー事情としては、200人の選手に対して7人のトレーナーで全ての選手の管理を行います。アメリカでは、選手の怪我からの復帰はトレーナーが判断するため、トレーナーの許可が無い限り選手は試合に出られません。トレーナーの仕事として、試合中であれば怪我をした選手に対してアイシングなどのケアを行い、試合・練習の前後ではリハビリやマッサージを行いますが、練習の手伝いでノックを打つこともあります。

Q:選手がメジャーとマイナーに分かれているようにトレーナーも分かれていますか?

A:トレーナーも配属が決まっています。1チーム30名を一人のトレーナーが見ます。

Q:選手の管理方法はどのようにされていますか?

A:故障者は毎日データに入力し、全てのトレーナーがいつでも見られるようにしています。データは、故障別に分かれています。問診内容や筋力チェックなどの入力フォームがあり、すぐに入力できるようになっています。このデータは、他の球団のトレーナーも見ることが出来るのがアメリカのすごいところです。

〈〈ストレッチングの新たな考え方〉〉

ストレッチング(ストレッチ)が日本に入ってきて30年程になりますが、しっかりと形でストレッチが出来ていなのが現状だと思います。最近ではストレッチはスポーツに良くないと言う本も出ています。我々もストレッチという言葉をコンディショニングと表現していくように考えています。ストレッチは、本来何をすることでしょうか? 参加者からは、「体を温める」や「可動域を広げる」「動きやすくする」などの意見が出ました。どれも正しい意見ですが、実際にこういったことを感じて行えていないようです。頑張ってやりすぎてオーバーストレッチになる危険性もあるので、何でもストレッチをするということには注意が必要です。実際には、怪我のメニュー、競技別のメニュー、トップレベルのメニューとプログラムを分けていく必要があると思います。個人差があるので、統一したメニューをやると上手くいかない場合も出てきます。



写真のように同じ動作をしていても個人によってストレッチ感を感じるところは違ってきます。コンディショニングを行うときのポイントは、やりやすいと感じる方(方向や左右差など)から行っていくことです。頑張って行うのではなく、大きく動かしていくことで柔らかくなっています。ひとつの動作でピークを作らず、つっぱり感やひっかかりを感じるところで動かしていくことです。実際に参加者の方にもほぐす体操(コンディショニング)を体験してもらい、今までのやり方との違いを感じていただきました。

これから色々な情報が出てくると思いますが、ストレッチは間違いではないので、まず基本的なストレッチを行ってもらい、その上で上手くいかなければ今回ののようなほぐす体操を行ってみて下さい。

参加者：理学療法士10名、中学野球指導者1名、針灸師1名、トレーナー2名、学生2名

合計16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 6月 5日(月) 体幹の動き作り(上肢とのつながり)