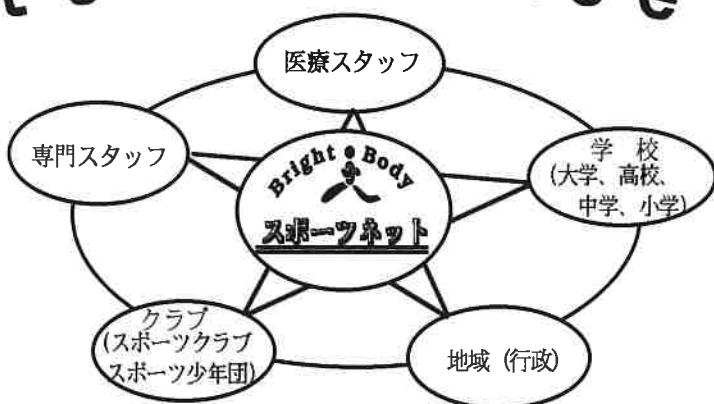


<第70回>

Sports Net Meeting



日ざしもいよいよ夏めいて来ました。サッカーワールドカップでは残念ながら日本代表は予選リーグで敗退しましたが、世界の強豪国が本場の強さを見せてくれています。世界のスーパースターのプレーは、見るものを魅了し感動を与えてくれます。果たしてどこの国が優勝するのでしょうか？みんなの予想はいかがですか？！

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（下肢とのつながり）」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 7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：

- ・体幹の動き作り（下肢とのつながり）
- ・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。

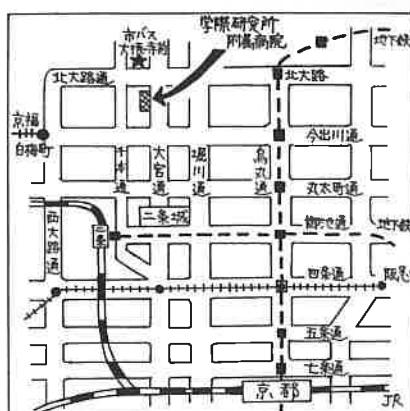
会場案内：所在地は北大路通北大路下ルです。

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

— 前回の主な内容 —

「体幹のフィジカルキャパシティチェック」

我々が行っているフィジカルキャパシティチェックの種目の中から、腰捻りやバンザイ、結縄の柔軟性をチェックしました。また、筋力に関してもクラウス腹筋・背筋を実際に行いました。

クラウス腹筋・背筋は、腰椎の固定力をチェックする種目として行っています。通常選手が行っている方法で重りを持って行い、体幹の筋力の固定力をチェックして頂きました。腹筋のチェックでは、しっかりと60秒行える方や10秒程度で終了される方と様々でした。普段は筋力をチェックすることがない方がほとんどでしたので、みなさんご自分の筋力の有無を実感されていました。



＜＜体幹と上肢とのつながり＞＞

前回のミーティングで体幹と上肢とのつながりで行った内容を説明します。

柔軟性の簡易チェックでも行っているパンザイチェックを姿勢に変化をつけて行つてみます。まずは、基本の正座で行います。この時の肩の上がりやすさを基準に、姿勢を長座姿勢と開脚座位でも行います。この3種目を行った時に、肩の上がりやすさに変化があれば下半身のストレスが上肢に出てきます。長座でパンザイをしたときに腕に上がりにくさを感じた場合は、前後の動きをした時に上肢の使いにくさにつながります。野球で言うと、外野手が前にダッシュをしてボールを捕って投げるというプレーです。開脚座位でのパンザイをしたときに腕に上がりにくさを感じた場合は、横方向への動きをした時に上肢の使いにくさにつながります。野球で言うと、内野手が横方向に打たれた打球を捕って投げるというプレーです。



こういった選手が腰捻りのチェックをすると硬さがあります。また、腰捻りのチェックの姿勢から体側を伸ばすように腕を頭の上から横に倒してチェックします。この姿勢で硬さがある場合は、胸椎の問題があります。この体側のラインは上肢の動きにとって重要になります。体側に硬さがあれば、肩が前に出てしまい、インピンジメントにつながります。猫背ぎみの人は、胸郭を広げていくことがキーワードになります。

体幹と上肢のつながりを見るチェックとして、床に体側面をつけて横向きに寝転がれるかを見ます。真横に寝転がれない場合は、肩甲骨のポジションが良い位置がないため、寝転がれないので。

筋力面のつながりとしてパンザイ背筋では、お尻を絞めて内展筋～腹筋につながり上肢とのつながりも出てきます。

＜＜コンディショニングのポイント＞＞

上肢のコンディショニングのポイントは動きを良くすることです。頑張ってやりすぎると硬くなりやすいので注意が必要です。上肢のコンディショニングのチェックとして、結帯のチェックをコンディショニング前後で変化を見ます。胸の前部を伸ばすストレッチを頑張って行うと、ストレッチをしているにも関わらず硬くなつた方が多かったです。次に前屈を行い、後面をほぐします。すると結帯の柔軟性が改善する方が多くおられました。こういうタイプの方は、練習間で前屈をチェックすることも重要です。左右の動きがあるコンディショニングでは、やりやすいと感じる方から気持ち良くやることがポイントになります。



Q：今回のコンディショニングのポイントが力を抜いていくということでしたが、頑張り過ぎる選手に対して力を抜くことをどう伝えたらいいでしょうか？

A：良いフォームが保たれていれば、頑張っても良いと思います。フォームが崩れているのであれば、まず良いフォームで反復させると良いでしょう。力を抜いて行うことが大切であることを実感させることが重要です。憧れの選手の良い面を真似ることも有効でしょう。

参加者：整形外科医 1名、理学療法士 5名、中学野球指導者 1名、針灸師 1名、トレーナー 2名、学生 5名 合計 15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 7月 3日（月） 体幹の動き作り（下肢とのつながり）