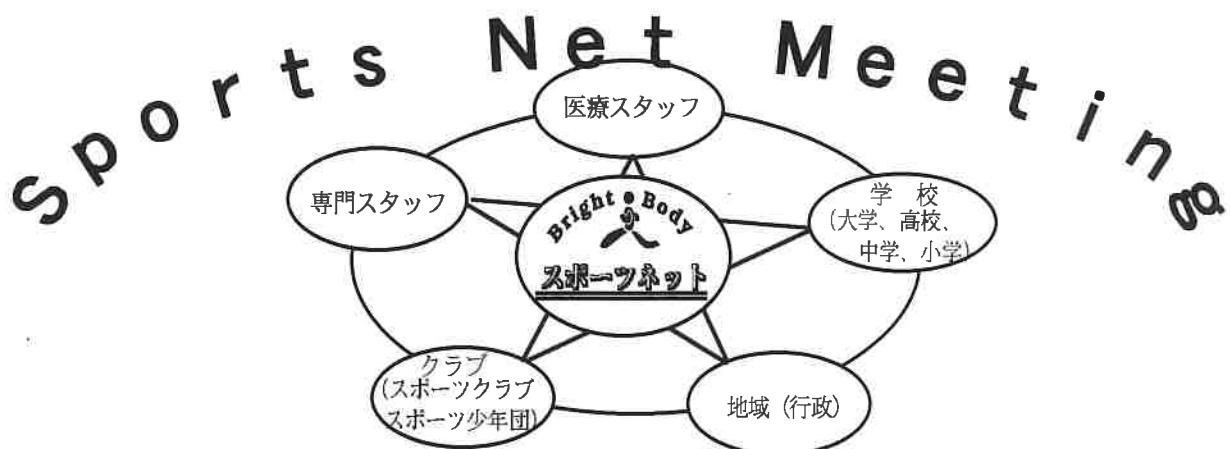


## <第71回>



例年になく長い梅雨もようやく終わり、夏本番がやってきました。京都でも、高校野球の大会もようやく優勝校が決まりました。インターハイも始まりスポーツも熱い季節ですね！！今年は大阪を中心に行われます。色々なスポーツを観ることが出来る良い機会ではないでしょうか。

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「良い姿勢とは・・・」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 8月 7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：  
・良い姿勢とは・・・  
・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

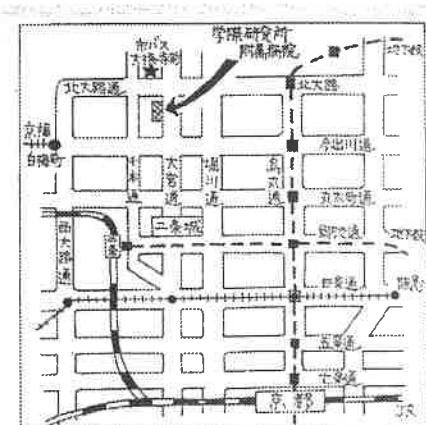
参加費：無 料

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、  
よろしくお願ひ申し上げます。

# ミーティングリポート

## —前回の主な内容—

### <<体幹⇒体の中心、重心>>

スポーツの世界では、よく心技体が重要である事は言われています。この技は、実際の動きのことです。イメージして動くという事がありますが、イメージは頭（脳）で行うため、イメージをしてからの動きは体幹からの動き作りではないと言えます。

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にも、体幹と下肢とのつながりを見ている種目として、バランスや垂直跳び、立ち幅跳びがあります。

実際に片脚立ちチェックを行い、参加者の方にも体幹と下肢とのつながりについて実感してもらいました。



### <<体幹と下肢とのつながり>>



両脚に均等に体重をかけて立ちます。そこから、片脚を後に曲げて立ちます。すると重心が軸足の方にずれます。ズレが少ないと3cm程、ズレが大きいと10cm以上ずれことがあります。また、左右でずれる幅が違うという方もおられました。こういったズレは、最初の足の立ち位置を変化させることでも変わってきます。例えば、片方の足の位置を半歩ずらします。そこから、同じように片脚立ちを行うと最初よりもずれる幅が少なくなる方が多くおられました。このように、下肢と体幹（重心）の関係は、微妙なことでも変わってくるのです。

次に、両脚でしっかりと立ち、後ろからパートナーに体を持ち上げてもらいます。頭をイメージすると体は軽く持ち上がり、お腹をイメージすると体は重たく持ち上がりません。イメージでも体幹と下肢とのつながりは変わってきます。陸上競技のパフォーマンスにおいては、体は軽く感じた方が良いと思われますが、重心は下りていないと落ち着いてプレーが出来ないので、調整が難しい部分です。

仰向けに寝た状態での脚長差も起き上がったり寝転んだりを繰り返すことで脚長に変化が出てきます。また、背筋のトレーニングを行うときの脚のポジションの変化（内股や外股）でも、つながりに変化が出ます。

こういった体幹と下肢のつながりは、リハビリにおいても重要です。どの姿勢をとることでケガが治る事につながるのか、またパフォーマンスの向上につながるのかを見極める事がポイントになります。その上で、痛みやパフォーマンス低下の原因が心技体のどこにあるのかを見極める事が大切なのです。

### <<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、下肢の傷害についてお話を頂きました。原先生からも、下肢の傷害は下肢だけでなく、股関節や足部など、全体のバランスが大切であるというお話を頂きました。



下肢は、3関節が協調して運動しています。一回の外傷であれば、ひとつの関節に負荷がかかりますが、ランニング障害等は3つの関節のアンバランスによりストレスが起こることが多いです。よって、リハビリにおいても3つの関節を連動させ、協調させることが大切です。

膝の傷害は、Knee-in-toe-out（膝が内側に入り、つま先が外側）のポジションで起こることが多く、股関節からのアプローチも必要です。また、下肢の傷害予防としては、足の裏のアーチや筋力を作っていくことも重要な要素となります。

**参加者：理学療法士6名、高校バスケットボール指導者1名、中学野球指導者1名、針灸師1名、地域指導者3名、  
トレーナー2名、学生5名**

合計19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 8月 7日（月） 良い姿勢とは・・・