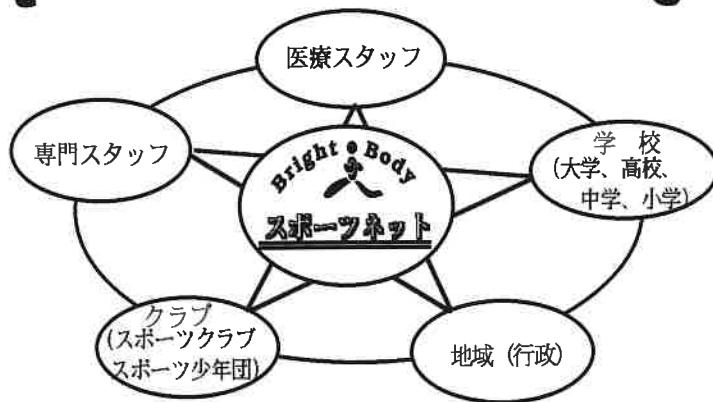


<第72回> Sports Net Meeting



日中の暑さはまだ続いていますが、朝夕は涼しく過ごしやすくなっています。夏休みも終わり2学期が始まった学校もあります。スポーツ界では、高校野球が例年以上に盛り上がりいました。球児たちの1球にかける熱い戦いに、みなさんも感動をされたことでしょう。これからもまだまだ、バスケットボールやバレーなど熱い戦いは続いていきます。我々にどんな感動を見せてくれるのでしょうか？楽しみは尽きません。

さて、今回のスポーツネットミーティングは、「フットワークの重要性」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。お気軽にお越し下さい。

日 時： 平成18年 9月 4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： • フットワークの重要性
• 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。

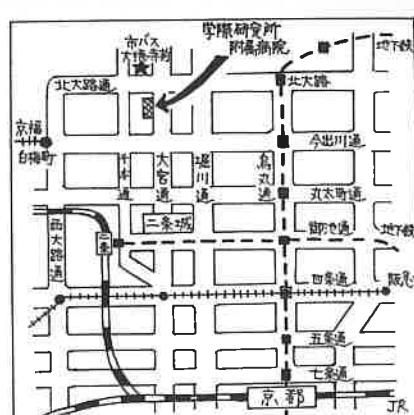
交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

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

ミーティングリポート

— 前回の主な内容 —

<<良い姿勢を作る>>

良い姿勢とは、いったいどういった姿勢でしょうか？「姿勢」という字は、勢いのある姿と書きます。勢いのある姿とは、人として力強さ、迫力、魅力などを感じる姿勢ではないでしょうか。そういう姿勢というとイメージしやすいでしょう。

今回は、「姿勢」について柔軟性や筋力、歪み、動きなど様々な角度から見ていきます。



<<姿勢に関わるチェック方法>>



我々は、フィジカルキャパシティチェックという体力測定を行い、柔軟性や筋力面から姿勢の歪みやバランスを見ています。柔軟性においては、まずは右と左どちらの筋肉が硬いかを感じる事から始めます。次に可動域に左右差はないか、つっぱり感が違うということを感じていきます。そして、それはどこの筋肉が硬いのかピンポイントで感じられるようになると、姿勢の歪みや変化に気付きやすいでしょう。日本では、右利き用に作られた社会がある以上、左右差や歪みは出できます。良い「姿勢」を作っていくためには、体のどの部分に歪みがあり、どの部分に硬さなどの問題が出ているかということを見つけていくことが重要です。

筋力面では、体の中心である腹筋が重要なポイントです。三角座りの状態から脚を伸ばします。この時に、腹筋を中心に体を固定し、脚を伸ばせられる人は重心が安定しているということになります。逆に、上体が後に倒れる人は動きの中で上半身に力みが出てしまい、意識が上に上がる（緊張状態）姿勢になります。また、内転筋も姿勢作りには重要な筋力です。この内転筋が弱い事で、スポーツの中では転びやすいなどの問題が出てきます。このような姿勢を作る筋肉は、リラックスさせておくことが大切です。鍛えていくときは、まず筋肉を緩めてから補強していきましょう。その方が、力が入りやすいことを感じられるでしょう。



体全体での左右差をチェックする方法として、脚の長さや手の長さを見ます。脚の長さは仰向けで真っ直ぐに寝転がり、くるぶしの位置や指先の位置で左右差をチェックします。うつ伏せになったり、手を挙げてパンザイをすると、脚の長さが整う人や逆転する人など様々なパターンがありました。

今回は、「姿勢」を作っていく上の様々なチェック方法を参加者の方々に実際に体験していただき、自分の姿勢の気付きをしてもらいました。お互いの姿勢を見ることで、色々なパターンがあることに驚かれていました。

「姿勢」は、それぞれの専門分野において、理想の「姿勢」が違ってきます。サッカーや野球、剣道や相撲、モデルと言うように、種目によって理想の「姿勢」があります。どういう「姿勢」を作りたいかという方向性を出し、姿勢作りのコンディショニングやトレーニングをしていくことが重要です。

参加者：理学療法士5名、中学野球指導者1名、中学バスケットボール指導者1名、地域指導者2名、トレーナー1名、
学生7名
合計17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 9月 4日（月） フットワークの重要性