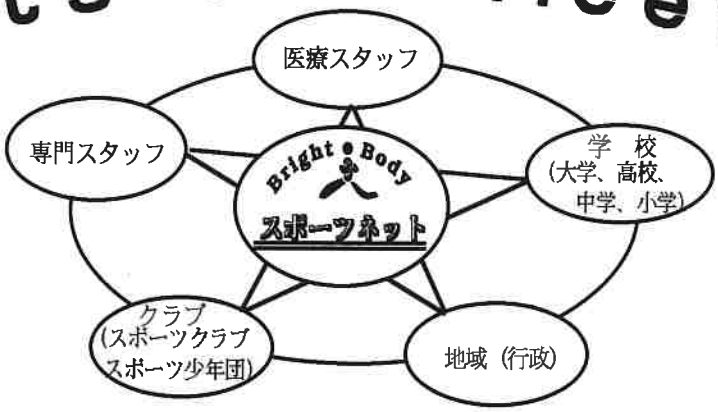
＜第７４回＞

Sports Net Meeting



木々の葉も色付き始め、朝晩の寒暖の差も大きくなり日増しに秋の深まりを感じます。それでも日中に吹く風は心地よく、外でのスポーツも気持ちよく行えますね。体調管理としては、空気が乾燥していますので、風邪予防として今から手洗いうがいの習慣をつけていきましょう。

さて、今回のスポーツネットミーティングは、メンタルトレーニングの中の「交流分析」について、実際に体験していただき、ご自分の結果を基に話しを進めていきたいと考えています。様々な分野の方に来ていただき、コミュニケーションの輪を広げたいと思います。お気軽にお越し下さい。

日　時：　平成１８年１１月　６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：・メンタルトレーニング（交流分析）

・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

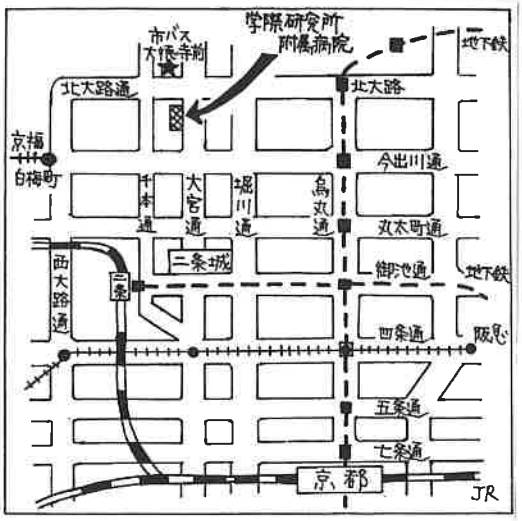
参加費：無　料

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

<スポーツネットミーティング>
前回のスポーツネットミーティングは「メンタルトレーニング」（故喜多村光彦先生講習ＤＶＤ）と、社会保険京都病院の原先生による「成長期の関節軟骨障害」というテーマで開催しました。

― 前 回 の 主 な 内 容 ―

<<スポーツ・メンタル・トレーニング>>

喜多村光彦先生（能力カウンセリング研究所）の講習会 DVD を使ってメンタルトレーニングについて、参加者の皆さんに体験してもらいながらメンタルトレーニングの考え方、方法についての理解を深めていただきました。

～喜多村光彦先生のご紹介～
昭和６２年より独立、能力カウンセリング研究所を主宰。
スポーツ・メンタル・トレーニングをはじめ、親と子のふれあい心理教室、ビジネスマンのメンタル・トレーニングやストレス・コントロールなど、心理学を活用したユニークな講演、研修、トレーニング、カウンセリングなどを実施。
大家友和選手（メジャーリーグ）、バスケット森下雄一郎、（株）ワコール女子陸上競技部、元阪神タイガース・仲田幸司、木戸克彦、江坂政明他、ラグビー全日本高校選抜チーム、京都成章高校硬式野球部、平安高校硬式野球部他、プロゴルファー中村通、森本多津子など多数のところで実施。
健康で活躍中の人がさらに自分の能力を成長させるための各種精神力や心理面での研修トレーニングが専門。
２００６年３月他界　享年６７歳

スポーツのトレーニングにおいて、「心・技・体」の３要素を総合的に高めることが非常に重要であると、考えておられる指導者の方も数多くいらっしゃると思います。その中でも「心」が体のパフォーマンスとしてどの程度影響を及ぼすのかを、参加者のみなさんに見ていただきました。

１．メンタル・トレーニング技術が精神力を強化する。
【集中力、直感力、決断力、目標達成力、根性、人間関係などの人間的能力はメンタル・トレーニングの技術によって引き出される。】
２．心身一如
【心と体は一致している。従って心をコントロールすれば体がコントロールされる。逆もあり得る。】
３．感情や気分が行動を決定していく。
【ポジティブなエネルギー。積極的な考え。明るい、温かい、自信に満ちた感情や気分をつくりだす。】
４．トレーニング・テクニック
①ボディ・リラクゼーション　斬新的筋弛緩法。ジエィコブソン博士（アメリカ生理学者）
②ブレス・ワーク　腹式呼吸法。深いゆったりした呼吸が落ち着いた気持ちをつくる。
③イメージ・トレーニング　自律訓練法。シュルツ博士（ドイツ・ベルリン大学精神医学者）頭寒足温を自己暗示で作り出す。

<<成長期の関節軟骨障害>>

社会保険京都病院の原先生に「成長期の関節軟骨障害」についてお話して頂きました。関節軟骨障害の一つである離断性骨軟骨炎は、成長期にある活発な男子に多く発症します。スポーツ活動を発生誘因とし、膝や足首といった荷重のかかりやすい関節に多く見られます。

また、骨髄から成長軟骨を通って骨の隅々まで栄養が行き届きにくいため、関節への荷重と軟骨の壊死によって骨や軟骨の一部が剥がれてしまう疾患です。治療には保存療法と手術療法があり、その方法や復帰の目安についてもお話しして頂きましたが、基本は悪くなる前にスポーツ活動を中止し、医師の診察を受け、油断せずに休むことが大切です。

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。この機会に是非ご参加下さい。

平成１８年　１２月　４日（月）　懇親会
今年最後のスポーツネットミーティングは、今年も場所を変えまして、懇親会を行いたいと思います。
初めての方でもご参加いただけます。お気軽に申込み下さい。