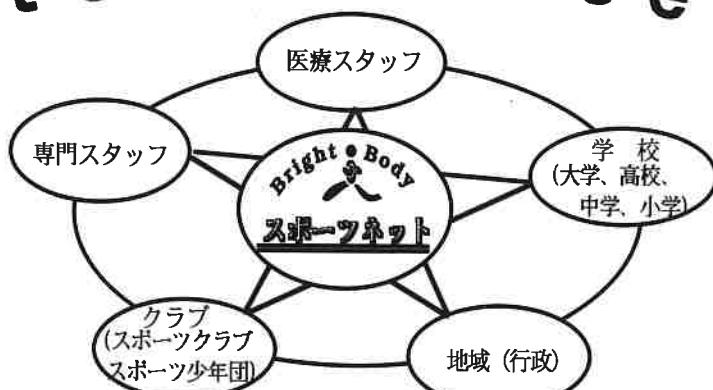


## <第92回>

# Sports Net Meeting



炎暑の候、ご機嫌いかがでいらっしゃいますか？最近では高校野球、北京オリンピック開催も間近に迫ってきて、いよいよ夏のスポーツシーズン到来といった感じです。さて今回のスポーツネットミーティングは『肩のコンディショニング』というテーマで開催します。Bright Body で指導している内容や実際の現場での様子を含めてお伝えできればと考えております。皆様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

日 時： 平成20年 8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：『肩のコンディショニング』

医療スタッフによる質疑応答

対 象：スポーツ指導者

定 員：30名

参加費：無 料

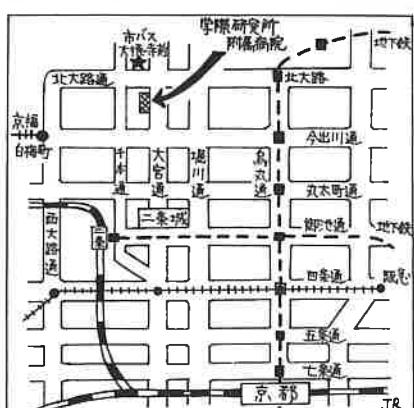
主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

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  
当日連絡先: 070-5024-4292 (松田)  
e-mail: info@bb1992.com



### <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—

## <<体幹筋力～固定力～>>

Bright Body では人間が生まれてからの成長過程（呼吸する、泣く→首が据わる→寝返り→ハイハイ→立つ→歩く→走る）に合わせて、コンディショニング、トレーニングを選手に伝えています。

また、体幹トレーニングを考える中で人間の成長同様に段階に分けています。

1. 呼吸法
  2. 発声法
  3. 正しい動き作り
  4. 固定力
  5. スピード、パワーなど多種多様な腹筋トレーニング
  6. パフォーマンス

前々回には、体幹トレーニングを行うにあたり必要な呼吸法、発声法、正しい動き作りについてお話ししました。今回は体幹の固定力について実際に参加者の皆さんにも体を動かしていただきました。Bright Body では、フィジカルキャパシティーチェックという独自の体力測定の中で体幹の固定力の測定を行っています。臨床の現場でも行われているクラウス・ウェバーテストをスポーツ選手用に変換した方法でチェックしています。高校生以上の男性ならば、自分の体重の 10 % の重りを使って測定し、高校生以上の女性は体重の 5 % の重りを使って体幹の固定力を測定します。今回はそのなかでも腹筋の上部、下部のチェックを参加者の皆さんにも測定していただきました。腹筋上部のチェックは仰向けになり、重りを頭の後ろで持ち、パートナーに両足を固定してもらいます。その状態で床から 30 ° の位置で姿勢を 60 秒間維持するというものです。スタート時の姿勢が保てずに背中が丸くなるなどの代償が出る場合は、胸椎、腰椎の動きが悪いためコンディショニングが必要です。



これらの問題はまず、コンディションを整えることから始めなければなりません。このようなチェックをするだけでも、多くの事がわかります。特に代償動作が出る場合はそこに対するアプローチが必要だという気付きになります。参加者の皆さんには、特に代償動作が出やすい腸腰筋に対するコンディショニングを行っていただきました。自分の体幹をしっかりと固定できるようになるということはそれだけでもパフォーマンスの向上につながります。一度体幹の固定力のチェックを行ってみてはいかがでしょうか？

## ＜＜腰痛について＞＞



後半の時間は、原先生より腰痛についてお話ししていただきました。成長期のスポーツ選手において、腰部の痛みを訴える選手は少なくありません。ヘルニア、分離症、すべり症など腰痛の原因の多くは脊椎の変形によるものが多いです。その他、周辺の組織に問題があり可動域が悪くなった場合、筋肉の柔軟性、筋力の問題、その他神経的な問題などが挙げられます。また、慢性的なものなのか急性的なもののかによっても対処が変わってきます。原先生には、腰部の解剖学、傷害の解説、チェックすべきポイントなどについて分かりやすくお話ししていただきました。

Q. 大学野球選手で腰椎分離症と言われたのですが、どのような対応をしたら良いですか？（学生トランナー）

A. 大学生で分離症（疲労骨折）になることは少なく成長段階（小中高生）で痛みがでて分離症になっている可能性が高いです。大学生では安静にするのではなくトレーニングや練習は行っても良いです。しかし、腹筋強化や背筋・股関節・下肢のストレッチを行って柔軟性を高めることが必要です。（原氏）

参加者：整形外科医 1 名、理学療法士 8 名、地域運動指導者 2 名、トレーナー 1 名、一般参加者 2 名、学生 3 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20年9月1日 「夏のコンディショニング2」