ミーティングリポート

今回は、「腰痛予防のコンディショニング」というテーマで、スポーツ現場で行っているアプローチを実際に動きながら紹介しました。

腰痛に限らず、選手の普段の生活の中からヒントを得ることができます。例えば授業を受ける姿勢、睡眠時間、食事、チームでの立ち位置など様々な情報を得ることで状態の気づきになることがあります。今回は、その気づきをセンタリング、股関節の柔軟性などから確認していきます。お互いにチェックを行うことで、自分だけでは気づかない部分も気づいていき、状態を整えやすくなります。

＜姿勢の確認＞

・足裏の荷重:

両足を揃えて立ちます。ペアの人は肩や骨盤の高さ、横から見て耳・肩峰・大転子・膝の少し後ろ・くるぶしのラインが真っすぐか確認します。立っている人は足裏の荷重がどこにあるのか確認します。次は閉眼立ち、また片足立ちで同様にチェックしてみましょう。センタリングの姿勢でうまく中心の感覚がイメージ出来ていますか。

＜股関節の柔軟性や左右差＞

股関節の気づきの手段として「歪みチェック」を紹介しました。歪みチェックの中から股関節つまり、股関節内転筋をご紹介します。

■股関節つまり:

仰向けに寝転がり、片足を曲げて抱え込みます。真っすぐ足を上げられますか？パートナーが上げた時に、実際にどこまで上がりますか。真っすぐに上がらなくて股関節が外旋、内旋する選手もいます。骨盤のポジションが崩れないように屈曲ができるかということも確認が必要です。症状として股関節の前、外側、臀部につまりがあるか確認します。

■股関節内転筋:

仰向けに寝転がり、足で四の字を作ります。曲げている膝と反対側の腰を固定し、内転筋の筋繊維の走行している方向に膝を押します。何も感じない人もいれば、内転筋のつっぱり感がある、お尻につまり感がある、股関節の前がつまるというタイプがあります。左右で感覚が違うという場合や、単純に可動域の左右差が出ることもあります。

＜コンディショニング紹介＞

股関節つまりチェックで前、外側につまりがある、股関節内転筋チェックでお尻につまりがある方のコンディショニングを紹介します。メニューは股関節の外転運動、スイング、前後開脚です。

外転運動は横向きに寝転がり、上の脚を上下に動かします。動きを続けると臀部がだるくなります。回数は、だるくなってから10回行いましょう。スイングは外転運動と同様の姿勢から股関節の屈曲伸展を繰り返します。お腹に力を入れて腰部伸展が出ないようにします。この動きができない選手は、走る動きも悪くなります。屈曲筋群においてつまりが出る方は、前後開脚で股関節前部を伸ばしていきます。両膝立ちになり、片足を前に出し膝を伸ばします。姿勢が崩れないように重心を前に移動します。そうすると股関節前面、外側部分にストレッチ感を感じられます。

今回は姿勢というポイントで話を進めましたが、グラウンドに選手が来るときの姿勢、ミーティングの際の立ち姿勢など選手が素の状態の時の姿勢を確認することで多くの情報が手に入りますし、選手の気づきにもなるため、普段から観察することが大事です。柔軟性と筋力のバランスの強化を平行して行いましょう。

参加者：理学療法士８名、トレーナー１名、学生５名　　合計１４名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催は、2017年1月８日（日）・9日（月・祝）にスポーツネットミーティング2017を立命館大学朱雀キャンパス（1F視聴覚室、5F 大ホール）にて開催します。参加希望される方はメール（info@bb1992.com）または TEL/FAX（0774-24-3644）にてご連絡頂きますようよろしくお願い致します。

＜＜懇親会申込書＞＞

懇親会に参加申し込みます。

氏名		所属	
連絡先		参加人数	

メール（info@bb1992.com）又はFAX（0774－24－3644）にて11月30日（水）迄にご返送下さい。