ミーティングリポート

前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した。参加者のみなさんにお互いの姿勢についてチェックしていただきました。後半の時間は股関節と体幹の動きについて理学療法士の吉田先生にお話していただきました。

―前回の主な内容―

＜＜肩のコンディションチェック＞＞

ブライトボディでは肩のコンディションを整えて実際のプレーに落としこんでいく流れの中で、静的な姿勢のチェックと、動的な姿勢のチェックを行います。その後、土台となる股関節や体幹とのつながりを作っていきます。

○静的なチェック

＜肩のポジションチェック＞

真っ直ぐ立った状態で、パートナーにチェックをしてもらいます。チェック項目は、肩の高さ、肩峰の位置、肩甲骨の位置、背骨との距離を測るチェックを行います。特に左右との差を比べて見るとわかりやすいです。野球や、ラケット種目を行っている選手はその左右差が顕著に表れることが多いです。

＜肩の柔軟性チェック＞

バンザイ‥立位または座位にて「前にならえ」をします。そのまま両手の幅が変わらない、肘が曲がらない、頭を動かさないようにしてバンザイを行います。これは、肩の可動域（肩周辺筋の硬さ）のチェックです。バンザイをした時に腕が耳を越えて完全に耳が見えるぐらいの柔軟性があるのが理想です。

結帯‥‥立位で首を前に倒した際に襟元に出てくる大きな骨（第7頸椎）に後ろにまわした手の親指を下から近づけていきます。これは肩を捻じる柔らかさのチェックです。第7頸椎と親指の距離が、パートナーの親指と人差し指を広げた幅（約15センチ）に入るのが理想です。

○動的なチェック

＜肩甲骨の動きチェック＞

姿勢良く立ち、パートナーは相手の肩甲骨の下角と内側縁辺りを押さえます。その後、降ろしている腕を真横からバンザイするように上げていきます。肩甲骨は外転30度付近から動き始め、上腕骨の動きに対して2：1の割合で動きます。左右での動きに違いはありませんか？違いがある場合は肩周辺筋のバランスが崩れています。

チェックの後は、肩の柔らかさを出すコンディショニングを行いました。肩を柔らかくした後は、胸椎、腰椎といった体幹の動き、股関節の動きをよくして肩の柔らかさがプレーに活かされるようにコンディショニングを行っていきます。

＜＜股関節と体幹の動き＞＞

後半の時間は学際研究所附属病院の吉田先生（理学療法士）に股関節と体幹についてお話ししていただきました。吉田先生のお話では、最近のスポーツ選手はうまく股関節を使えていないということでした。野球やラケット種目では、腰を回旋させてボールを投げたり、打ったりしますが、腰自体に体を回旋させるだけの可動性はありません。5つある人間の腰椎はそれぞれ1度程度しか可動しません。ですから、腰の動きだけではボールを投げたり打ったりすることができないということです。実際に参加者の皆さんにも体験していただきました。肩幅に足を広げて立ちます。その後、胸の前で腕を組み、軽くスクワットをするように膝を曲げたまま体を左右に回してみます。次に足をさらに広げた状態で同じように体を回してみると、体がうまく回りません。では、どうやって体の回旋させているのでしょうか？この体を回旋させるという運動は股関節の動きが大きく関係しています。特に腸腰筋、内転筋といった筋の柔軟性、使いやすさがポイントになります。

参加者：中学野球指導者1名、整形外科医１名、柔道整復師１名、理学療法士6名、地域運動指導者2名、トレーナー1名、一般参加者1名、学生2名　合計13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10月4日　「肩のコンディショニング2」