ミーティングリポート

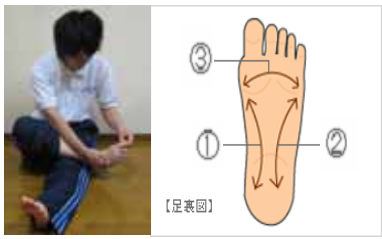
＜スポーツネットミーティング＞
前回のスポーツネットミーティングは、『姿勢のチェックと改善』というテーマで開催しました。正しい姿勢で立つためのポイントや改善方法を実際に行いながら実施しました。

―前 回 の 主 な 内 容 ―

＜＜姿勢とは＞＞

「姿勢よく立つ」ということについて姿勢づくりにおけるキーワードに沿ってお話しました。

最初に足部のチェックと改善を行いました。姿勢において足部は唯一床と接している部分であり、良い姿勢を作る上でも重要な役割を果たしています。今回はチェックとして足を揃えて目を閉じて自分の思う真っ直ぐの姿勢で立ち、足の裏の荷重位置や状態の揺れを感じてもらいました。母指球、小指、足芯の三点支持がバランスよく付いた状態で立つことで動ける状態が作られます。体重位置によって下半身に限らず、腰のキレや肩回りの動きへ影響します。改善方法として、グラウンディングマッサージを実施しました。そして、グラウンディングマッサージ後にもう一度目を閉じて立ち感覚を確認してもらいました。ほとんどの方がほぐす前と比べて、べったりと全体が付いている感覚が出て、安定感を感じていました。



グラウンディングマッサージ

次に、サイドポイント（股関節）のチェックと改善を行いました。仰向けに寝てペアの人が膝をゆっくりと胸に向けて曲げて脚の動き方や股関節のつまりや違和感のチェックをしました。ペアの人がゆっくり押しながら膝を曲げていくと胸までいく途中でひっかかって曲がらない、膝が外に逃げる下腿（すね）が内に入る、そして左右差などを目で動きを観察しながら感じてもらいました。改善方法として外転運動とスイング、お尻のストレッチにて殿部をほぐしました。また、ペアになり股関節の内旋と外旋での徒手抵抗を実施しました。

次にランジのポーズになってペアがももの内側から押しサイドポイントに乗れているかチェックしました。しっかりと乗っていると安定しますが、ぐらついたり立っていられない、力まないと乗れない場合は改善していくことが必要です。ランジの状態で手を頭の後ろで組み腰を左右に捻った時の下半身の状態をチェックも実施しました。膝の安定感を高めるためには内転筋とハムストリングスの働きが重要となります。よって仰向けに寝てペアで徒手抵抗での外旋運動とブリッジにてハムストリングスを効かすことで安定感が高まる方が多くみられました。

＜＜背中の状態＞＞

後半の時間は、姿勢に関わる部位の1つである背中をチェックして改善を行いました。「背中を見ればその人の人生がわかる」と言われるように背中は人それぞれの状態が表れる部位です。硬さや左右差などをお互いに触診によって確認しました。バンザイをして上体反らしを行ない指先の高さをチェックします。その後、改善としてスウェルストレッチで背中をリラックスさせ緩めていきました。ペアになり一人が両手を揃えて体に手を当てます。やってもらっている人はゆっくりと呼吸をしながらリラックスしておきます。ペアの人は一定の力で肩から腰の方まで呼吸に合わせて軽く押していきます。筋肉を緩めることで背中の状態の変化をバンザイをして上体反らしのチェックでも感じてもらえたと思います。

参加者：大学野球指導者１名、中学野球指導者１名、理学療法士5名、地域運動指導者1名、鍼灸師１名、トレーナー2名、
合計10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21年9月7日 「体幹の使い方2」