

ミーティングレポート

今回は前半、高野連医科学サポートでの活動について、トレーナーが実際に行っているコンディショニングチェックを中心に行いました。後半は高校バスケットチームのアメリカ遠征帯同報告を行いました。

— 前回の主な内容 —

< 高校野球医科学サポートの活動 >

医科学サポートチームとは、スポーツ選手に対して肩肘傷害の早期発見、早期予防を目的として、ドクター・理学療法士・トレーナーが協力して活動しているチームの事です。この医科学サポートチームが高校野球連盟と協力し合い、高野連医科学サポートチームが結成されました。高野連医科学サポートチームは主に、春・夏・秋の大会で球場に行き、球場での応急処置や投手に対するの検診、コンディショニングチェックとセルフコンディショニング指導を行っています。



検診の内容では、主に肩・肘を重点的にドクター・理学療法士が検診を行います。身体全身の柔軟性チェックとコンディショニング指導をトレーナーが行います。

このような活動は、他の都道府県でも行われていますが、理学療法士を中心に活動している都道府県が多いです。京都のようにドクター、理学療法士、トレーナーが三者一体となって活動していることが特徴となります。よって、今後もこのような活動を薦めて行く必要があると考えています。

医科学サポートチームの主な活動内容が2つあります。

- ① 高校野球連盟医科学サポートチームとして春・夏・秋大会での活動
- ② 肩・肘検診を実施（高校野球連盟主催や中学体育連盟主催の講習会や京都北部の少年野球、少年ソフトボール、Bright Body 主催の野球教室など）



実際にトレーナーが医科学サポートチームで行っている柔軟性チェックを紹介しました。全15種目の柔軟チェックがあり、チェックをすることで選手の改善必要部分を伝え、傷害予防を目的として行っています。

バンザイチェックでは、正座や長座、開脚といったように体勢を変化させることによって下半身の姿勢が変わってくるので上半身が同じ動きでも評価が変化してくる選手もいます。実際に参加された方々もそれぞれの姿勢によるチェックで変化がでていました。こういったことをすることで少しでも多くの選手のサポートをできるように活動しています。

< アメリカ遠征について >

高校バスケットボールチームのアメリカ遠征（7月中旬の約1週間）にトレーナーとして帯同した内容を報告しました。

この遠征は、インターハイ（7/28～8/2）に向けての強化合宿、本場のバスケットボールを体験する、他国の文化や習慣に触れるといった3つの目的を持って行いました。

現地の高校などで開かれているキャンプに参加し、さまざまなチームと試合を行いました。ルールなどの違いなどに少し戸惑うこともありましたが、チームの一体感や外国人選手の対策などとプラスになった面も多かったです。

遠征から戻ってのインターハイでは留学生のいるチームと当たっても臆することなく試合を行うことが可能になり、遠征での経験は選手としてのレベルアップ、パフォーマンスの向上につながりました。又、異人種や異文化に接したことで、人としての深みや考え方、視野が広がるきっかけにもなりました。



Q. 「時差に関して問題はなかったのか？」

A. 全ての移動を飛行機で行い、現地到着した翌日は朝から晩まで活動していたため、うまく時間の調節を行うことができた。西方向ではなく東方向への移動だったため、時差に悩まされることはそんなになかったです。

参加者：高校野球指導者2名、理学療法士7名、地域運動指導者3名

合計12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24年10月1日 「高齢者運動指導」