

ARFANEWS

発行所／スポーツ選手のためのリハビリテーション研究会 〒734-8551 広島県広島市南区霞1-2-3 広島大学大学院保健学研究科浦辺研究室 電話082-257-5405

■事業報告

平成17年度第1回講習会報告

去る6月5日、大阪医専マルチホールにて平成17年度第1回講習会が開催されました。

本講習会は『効率的な動きをつくる』という講師の先生方を悩ます難しいテーマではありましたが、180名近くの多くの参加者の皆さまに恵まれ、盛会にて終了することができました。参加者の皆さまからの質問が最後まで絶えることなく、講師、参加者が一体となった雰囲気で行いました。

最初の講義は、やまぎわ整形外科院長の山際哲夫先生による『ケガにつながる動きとその改善策』という題目で進めていただきました。普段の多くの患者様を診ておられるご経験から下肢の慢性外傷を中心に話していただきました。次の講義では、京都大学高等教育研究開発推進センター教授の小田伸午先生に『二軸動作～常歩』という題目でお話をいただきました。重力と反力をうまく利用した動きにつなげるという『二軸動作理論』という新しい概念をご提示いただきました。また動きを変えろということ、客観的な事象をその人の主観的な事象に変えていくことであり、運動感覚に対する取り組みが重要であることを学びました。また次の講義では、広島大学大学院保健学研究科教授の浦辺幸夫先生に『動きに活かすトレーニング』という題目でお話をいただきました。ジャンプを多く取り入れたエクササイズやバランストレーニングなどについてビデオ画像を見ながら話していただきました。また近年多く報告されてきたACL損傷の予防についての知見もご紹介いただきました。そして最後に企画されていたパネルディスカッション『効率的な動き

をつくる』では、関西学院大学アメリカンフットボール部・ストレンジスコーチの油谷浩之先生、神戸大学医学部保健学科助教授の伊藤浩充先生（滝川第二高校サッカー部トレーナー）、同志社大学ラグビー部・コンディショニングコーチの吉村直樹に、アメリカンフットボール、サッカー、ラグビーの効率的な動作獲得のための現場での取り組みについて提示していただきディスカッションしていきました。参加者からも多くの質問が出て非常に盛り上がりしました。

本講習会では、参加者の人数が予想を上回ったため、多くの方々にご迷惑をお掛けしました。謹んでお詫び申し上げます。

最後に本講習会で講義いただいた講師の先生方、会場を貸していただいた大阪医専の皆様、準備委員、そして参加者の皆様に心よりお礼を申し上げます。ありがとうございました。

平成17年度第1回講習会 開催委員長 吉村直樹（やまぎわ整形外科）

第1回講習会に参加して

平成17年6月5日に開催された、『効率的な動きをつくる』に参加しました。

まず最初に、講義1「ケガにつながる動きとその改善策」を山際哲夫先生に講義していただきました。個体要因、環境要因、トレーニング方法要因などにより、どのようにケガにつながるのかを講義していただき、たいへん勉強になりました。特に「環境要因の中央部が高くなった道路の端（路肩）を走ると、道路の中央側の足は回内位、反体側の足は回外位をとり、平地のランニング時とは、異なる負荷が加わる」という

話が印象的でした。このような所まで気づく観察力は、トレーナーの現場において選手の障害を減らすことにつながり、大事だと思いました。

講義2「二軸動作～常歩」を小田伸午先生に講義していただきました。なんば走りや、踵で踏む、地面反力、姿勢制御、着地時の膝の力の抜き、アウトエッジ、股関節の外旋、上腕の外旋などについて、たいへんおもしろい講義をトップアスリートの映像を用いて説明していただきわかりやすかったです。また、実際に自分達の体を動かし、体験でき勉強になりました。

講義3「動きに活かすトレーニング」を浦辺幸夫先生に講義していただきました。良い動きを教えるためには、まず指導者側が、良い動きをイメージでき、口頭で説明でき、自分が手本を見せることができ、悪い動きもできること、またビデオを用いて視覚的に確認させることは有効であると学びました。また、ACL損傷の発生要因、なりやすい選手の特徴や、映像でリハビリの様子を観させていただき、たいへん勉強になりました。

講義4「アメリカンフットボールにおける効率的動作の考察」を油谷浩之先生に講義していただきました。アメリカンフットボールという競技特性を考え、どのようなトレーニングがパフォーマンスにつながるか考え、そのトレーニングを実行し、評価を行い、トレーニングを計画する、というサイクルの大切さを学びました。また、シャトルランのような繰り返し動作において映像で速い選手と遅い選手の違いについて、講義していただき、勉強になりました。

講義5「効率的な動きをつくる～サッカー」を伊藤浩充先生に講義し

ていただきました。サッカーにおいて、前半と後半、またポジションでの移動距離の違い、ポジション別のVO2 maxの違いなどを知り、ポジションによりトレーニングを替える必要があると思いました。

講義6「効率的な動きをつくる〜ラグビー」を吉村直樹先生に講義していただきました。ラグビーにおける当たりの技術には、体幹を固定し、剛体化に近づけ、重心の高さを低くし、ヒットポイントを重心に近づけ、相手の近くまで足を踏み込み、支持面積を大きくする、ドライブでどちらが早く押しの力を与えるかが重要であると学びました。

今回の講義を受けて、選手のパフォーマンスを向上するために、競技特性や選手の動作を観察し考えることがとても大事だと思いました。今回、貴重な講義をしていただいた先生方、また企画運営していただいたスタッフの方にとっても感謝しております。

履正社学園コミュニティ・スポーツ専門学校1年 八木佑城

■今後の事業内容

平成17年度第23回研修会のお知らせ

第23回研修会ではメインテーマを「スポーツ現場に必要な医科学サポート」としました。臨床と研究の両面から知識を深め、現場の実践活動に役立つ内容を考えております。また、シンポジウムでは地域にねざしたスポーツ活動支援をクローズアップし、これからの医科学サポートの取り組みに活用していただきたく思います。今年は岡山にて国体が開催され、岡山県内は活気に満ちております。医科学サポートの今後のあり方について皆様と共に感じ考えられる2日間にしたいと思いますので、準備委員一同心より皆様のご参加をお待ち申し上げます。

会期：2005年11月26日(土)、27日(日)

会場：岡山国際交流センター(岡山

市奉還町2丁目2番1号)

[会場へのアクセス]

新幹線ご利用の場合：JR岡山駅を下車、岡山駅西口より徒歩2分

飛行機をご利用の場合：岡山空港より岡山駅行き空港バス利用(所要時間30分、片道680円)、岡山駅西口より徒歩2分

テーマ：「スポーツ現場に必要な医科学サポート」

内容：

11月26日(土)

9:30～ 受付開始

10:00～10:15 開会式

10:15～10:30 研修会長記念講演

10:40～12:00 特別講演「私のウェイト・トレーニング人生」窪田 登(早稲田大学名誉教授吉備国際大学名誉教授)

12:00～13:00 休憩(昼食)

13:00～14:15 基調講演1「スポーツ現場に必要な膝スポーツ外傷の知識」阿部信寛(岡山大学医学部整形外科科学講座)

14:30～15:30 一般演題Ⅰ(5題)

15:45～16:45 一般演題Ⅱ(5題)

17:00～18:00 協賛企業プレゼンテーション

18:00～20:00 懇親会

11月27日(日)

9:30～10:45 基調講演2「スポーツ現場へのバイオメカニクス研究からの提言」河村顕治(吉備国際大学保健科学部教授)

11:00～12:00 一般演題Ⅲ(5題)

12:00～13:00 休憩(昼食)

13:00～15:10 シンポジウム

「地域にねざしたスポーツ医科学サポートを考える」

1.神戸アスリートタウンクラブにおけるサポート

京都地域医療学際研究所附属病院 沼倉たまき

2.女子サッカーLリーグチームにおけるスポーツ医科学サポート

岡山湯郷Belleトレーナー 石田裕子

3.スポーツ医科学サポートに対する法的諸問題

鶴田整形外科医院 平川信洋

15:10～15:40 閉会式

参加費：

一般会員／前納10,000円、

当日13,000円

学生会員／前納8,000円、

当日11,000円

一般非会員／前納15,000円、

当日18,000円

学生非会員／前納10,000円、

当日13,000円

1日参加／当日のみ10,000円

※1日参加の方の参加費には、懇親会費は含まれておりません。

前納について：10月31日までに申し込み手続きを行ってください。

お申し込みは、まず下記の振込先に参加費をお振込みください。お振込み手続きが済みましたら参加申込の旨と、氏名、フリガナ、会員番号、非会員の方は非会員と明記、所属先、住所、電話、FAX、メールアドレスを明記の上、下記の申し込み先へメールでお申し込み下さい。前納者への領収書発行は、銀行の振込控えと引き換えになりますので、当日ご持参ください。

振込先：中国銀行 平井支店(普通) 1445357 スポリハ研究会第23回研修会 経理部 清瀬直子

申し込み先：メールアドレス kiyose.naoco@candypot.net

スポリハ研究会第23回研修会経理部 岡山旭東病院 清瀬直子 宛

問い合わせ：マッターホルン病院 〒737-0046 広島県呉市中通1丁目5-25

TEL 0823-22-6868

FAX 0823-22-6870

担当／岩本久生

E-mail:ihisao@md.newweb.ne.jp

第21回ワークショップ開催案内

日時：平成18年2月11日(土)・12日(日)

会場：熊本機能病院(熊本県熊本市山室町8-1)

開催委員長：東 利雄(熊本機能病院)

詳細については、決定次第「ARFA

ニュース」「ホームページ」にて掲載いたします。

平成17年度第2回講習会

当研究会顧問黒田善雄先生が昨年瑞宝章中授賞の荣誉に浴されました。研究会創立以来、黒田先生にご指導を受けた私どもとしても大変喜ばしいことです。黒田先生の叙勲のお祝いを記念し記念講演を第2回講習会にて企画しております。また当日は平成17年度総会を開催いたしま

す。詳しいご案内は次回ニュースにてお知らせいたします。会員の皆さまのご参加をお待ち申し上げます。

■開催要項

会期：平成18年3月5日(日)

会場：東京体育館第1研修室（東京都渋谷区：JR総武線千駄ヶ谷駅下車徒歩1分）

参加費：会員5,000円、一般7,000円（当日受付にて納めてください）

内容：「記念講演」黒田善雄先生（当研究会顧問）、「スポーツ～

ジャーナリストの視点から～（予定）」清家輝文（月刊トレーニングジャーナル、月刊スポーツメディスン編集長）、「膝前十字靭帯損傷／最新のトピックス（予定）」福林徹（早稲田大学スポーツ科学学術院）
問い合わせ：〒157-8565 東京都世田谷区北烏山8-19-1 日本女子体育大学健康管理センター 開催委員長 板倉尚子

FAX 03-3300-3743

E-mail：itakura@jwcpe.ac.jp

資料 1

スポーツ選手のためのリハビリテーション研究会 平成16年度第2回講習会収支計算報告書 (平成17年3月6日開催)

平成17年3月9日締

勘定項目	予算額	決算額	差異(△)	備考
I 収入の部	円		円 円	
参加費 会員	250,000	260,000	△ 10,000	5,000円×52名
一般	140,000	287,000	△ 147,000	7,000円×41名
展示費	0	5,000	△ 5,000	5,000円×1社
事業収入合計 A	390,000	552,000	△ 162,000	
事業費	5,000	5,000	0	
収入合計B	395,000	557,000	△ 162,000	

II 支出の部	円	円	円	
通信連絡費	5,000	7,705	△ 2,705	切手代他
事務消耗費	4,000	1,200	2,800	
運営費	20,000	18,200	1,800	
会場費	24,000	23,600	400	視聴覚機器借用料を含む*1
講演費	250,000	220,273	29,727	*2
懇親会費	50,000	45,000	5,000	
人件費	22,000	19,200	2,800	受付・接待アルバイト
資料作成費	5,000	0	5,000	
雑費	10,000	1,270	8,730	DVテープ他
事業支出合計 C	390,000	336,448	53,552	

差引差額 A-C	0	215,552	△ 215,552	
差引差額 B-C	5,000	220,552	△ 215,552	一般経理繰入

*1：会場／国立青少年オリンピックセンター

*2：外部講師2名・内部講師2名（京都府1名、愛知県1名、神奈川県1名、東京都1名）

座長2名・司会2名（東京都1名、千葉県1名）

スポーツ選手のためのリハビリテーション研究会
第19回ワークショップ（東京）収支計算報告書
（平成17年1月29日～1月30日開催）

平成17年3月24日締

勘定項目	予算額	決算額	差異(△)	備考
I 収入の部	円	円	円	
参加費 会員	340,000	380,000	△ 40,000	20,000円×19名
一般	105,000	140,000	△ 35,000	35,000円×4名
事業収入合計 A	445,000	520,000	△ 75,000	
事業費	20,000	20,000	0	
収入合計 B	465,000	540,000	△ 75,000	

II 支出の部	円	円	円	
通信連絡費	5,000	4,800	200	切手代他
事務消耗費	5,000	1,039	3,961	
運営費	15,000	5,775	9,225	
会場費	60,000	60,000	0	視聴覚機器借用料を含む*1
講演費	300,000	308,140	△ 8,140	*2
懇親会費	35,000	52,500	△ 17,500	
人件費	20,000	25,200	△ 5,200	受付・接待アルバイト
資料作成費	20,000	5,940	14,060	
雑費	5,000	8,298	△ 3,298	DVテープ他
講習会支出合計 C	465,000	471,692	△ 6,692	

差引差額 A-C	△ 20,000	48,308	△ 68,308	
差引差額 B-C	0	68,308	△ 68,308	一般経理繰入

*1：会場／東京スポーツ・レクリエーション専門学校

*2：外部講師4名・内部講師1名

スポーツ選手のためのリハビリテーション研究会
平成16年度収支計算報告書

平成17年3月31日締

勘定項目	平成16年度予算	平成16年度決算	差異(△)	備考
〈収入〉	円	円	円	
年会費 正会員	3,200,000	3,580,000	△ 380,000	10,000円×358名
年会費 学生会員	50,000	50,000	0	5,000円× 10名
年会費 賛助会員	1,250,000	1,200,000	50,000	50,000円× 24口
入会金 新規会員	180,000	198,000	△ 18,000	3,000円× 66名
事業収入	1,800,000	1,724,305	75,695	第1・2回講習会、第17・18・19回ワークショップ、研修会
雑収入	1,000	3,015	△ 2,015	銀行利息、研修会誌
当期収入合計 A	6,481,000	6,755,320	△ 274,320	
前年度繰越金	1,000,000	1,006,835	△ 6,835	
収入合計 B	7,481,000	7,762,155	△ 281,155	

〈支出〉	円	円	円	
通信連絡費	250,000	384,096	△ 134,096	
事務消耗費	150,000	252,680	△ 102,680	
会議費	650,000	773,662	△ 123,662	四役会議、第1・2・3回理事会他
役員行動費	100,000	1,760	98,240	
人件費	600,000	600,000	0	
備品費	0	0	0	
備品管理費	50,000	38,430	11,570	アプリケーションバージョンアップ、保守 契約
事業費	170,000	170,000	0	第1・2回講習会、第17・18・19回ワークショップ、研修会
会報作成費	360,000	446,775	△ 86,775	ARFA Vol.1・2・3
教材資料作成費	210,000	194,250	15,750	第21回研修会誌作成費
雑費	20,000	18,301	1,699	
地方開催対策費	50,000	77,288	△ 27,288	
事務委託費	3,600,000	3,600,000	0	
JAR制作費	21,000	0	21,000	
HP設営運営費	250,000	296,625	△ 46,625	
住所録作成積立費	0	0	0	
会誌作成積立費	0	0	0	
SR基金積立費	0	0	0	
地方開催対策積立費	0	0	0	
支出合計 C	6,481,000	6,853,867	△ 372,867	

当期収支差額 A-C	0	△ 98,547	98,547	
次期繰越金 B-C	1,000,000	908,288	91,712	

積立残高 住所録作成積立費 ￥434,005-、会誌作成積立費 ￥320,288-、事務局設営積立費 ￥2,227,302-、SR基金積立費 ￥291,495-、
資料作成積立費 ￥719,455-、地方開催対策積立費 ￥390,810-