



# MFC ニュース

～メディカルフィットネスセンターニュース～

2011/9/01

第2巻 第6号 (通算18号)

八王子メディカルフィットネスセンター, 192-0085, 八王子市中町5-1 中町ビル4F

<http://sports-medical.net> Tel 042-625-5733 Fax 042-628-9307

## 目次

- 1 スタッフ紹介
- 2 最近のニュースから
- 3 トレーニングレビュー
- 4 MFC からのお知らせ

## スタッフ紹介

中野 裕介 (八王子メディカルフィットネスセンター アスレティックトレーナー)

みなさま、こんにちは。八王子メディカルフィットネスセンターニュースをお届けします。比較的涼しかった7月から一転、立秋の頃から急に猛暑に見舞われました。一時は涼しくなりましたが、9月も残暑が厳しいようです。まだ油断できませんので暑さには皆様もご注意ください。

さて、今月号のスタッフ紹介は今年の4月からMFCスタッフに加わったアスレティックトレーナーの中野裕介さんです。スポーツはスケートを長くやっていたそうで、その為脚が太いことを本人は気にしています(そんなことはないと思いますが…)。また某スタッフからは、センターNo.1 オシャレ番長の座を、S里トレーナーから奪うべくオシャレに余念がないそうです。ですが、実は仕事には非常に貪欲で、センター業務に慣れてくるにつれ、様々なトレーナーに積極的に質問したり、勉強をしている努力家でもあります。以上、最後はうまくまとめてしまいましたが、スタッフZがお送り致しました。

## ～最近のニュースから～

### 節電歓迎、冷え症の女性たち 電車など「寒い」苦情激減

asahi.com 2011年7月31日より

節電の夏。がまん一色と思いきや、むしろ「歓迎」という人たちがいる。去年まで冷房の利きすぎで体調を崩していた冷え症の女性たちだ。昨年より1～2度設定温度を上げた私鉄や公共施設は、「そういえば、今年は『寒い』という苦情がありませんね」。これまでが冷えすぎだったのかも？

学生時代から冷え症に悩んできた大阪市のケアマネジャーの女性(46)はこの夏、久しぶりに素足にサンダル、半袖で出かけて外食を楽しんでいる。去年までは、冷房の利いた会議室やレストランで寒さにふるえ、外出時は長手袋、靴下、長袖の上着を手放せなかった。「エネルギーの無駄遣い。こんなに冷やす必要があるの？」と腹立たしい思いをしてきたが、この夏は「本当に過ごしやすい」。27～28度に保たれた電車内やレストランでは寒さを感じない。

7月1日から車両内の冷房の設定温度を2度上げて28度にした近畿日本鉄道は、例年なら苦情の半数を占める「冷房車が寒すぎる」という女性客の声が激減した。その分、「暑い」という苦情が増えるかと思いきや、意外にも昨年並み。「ホームや待合室の冷房は節電のためオフにしているので、多少温度は高くても、冷房の利いた車両は涼しく感じるのでは」



中野 裕介です。  
よろしくお願い致します。

"節電歓迎、冷え症の女性たち 電車など「寒い」苦情激減"

## ～トレーニングレビュー14～

### 動きを評価してみましょう④

泉 重樹（アスレティックトレーナー）

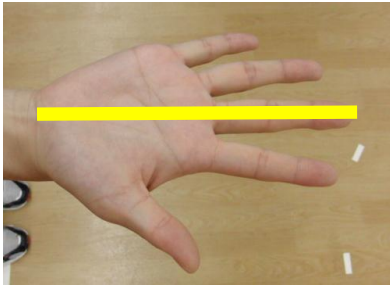


図 1. 手首から中指までの長さを測ります。



図 2. 親指を掌の中に入れて握り拳を作り、右腕を上、左腕を下にして両手を背中につけるようにします。



図 3. 両手の握り拳の距離が手の長さの 1.5 倍以上であれば 1 点。



図 4. 右肩の補助テスト。この動きで痛みができれば 0 点です。

皆さんこんにちは。MFC アスレティックトレーナーの泉重樹です。トレーニングレビューのコーナーをお送りいたします。今回も引き続き「Functional Movement Screen (FMS)」の 4 回目になります。

今回は上肢の評価であるショルダーモビリティです。目的は両肩関節の内旋を伴った内転と、外旋を伴った外転の可動域、正常な肩甲帯の可動性と胸椎の伸展を評価します。方法ですが、まず①手首から中指先端までの長さを測ります(図 1)。②親指を掌の中に入れて握り拳を作ります。そして右腕を上(肩関節は外転+外旋)、左腕を下にして(肩関節は内転+内旋)両手を背中できっつけるようにします(図 2)。③両手の握りこぶしの間を測ります。次いで左右を変えて同じことを行います。

この方法も 0～3 点でこの動きを評価します。両手の握り拳の距離が①で測った手の長さ以内であれば 3 点。両手の握り拳の距離が手の長さの 1.5 倍以内であれば 2 点。両手の握り拳の距離が手の長さの 1.5 倍以上であれば 1 点。この動作に伴って痛みが発生すれば 0 点になります。またこのテストには補助テストがあり、例えばショルダーモビリティが 3 点でも図 4 の動作で痛みができればこのテストを 0 点とし、再度肩の評価を行います。

この動きでは正常な肩甲帯の可動性と胸椎の伸展を必要とします。よい結果がだせない原因として、ピッチャーなどは小胸筋や広背筋の過度の肥大や拘縮が原因で肩が前方へ変位したり円背姿勢になったりします。結果、肩関節の可動性が減少し、肩甲帯と胸椎の安定性と可動性とも悪くなります。

【文献: 中村千秋ら監訳: スポーツコンディショニング, 大修館書店, 初版, 25-40, 2010】

## MFC からのお知らせ

### 「スポーツ現場のためのメディカルセミナー2011」開催決定

この秋、MFC ではスポーツに関わる指導者・選手・スタッフ・保護者等を対象にしたセミナーを開催いたします。今年のテーマは「バレーボール」です。皆様奮ってご参加ください。

日時: 平成 23 年 10 月 15 日(土) 14:00～18:00

場所: 八王子メディカルフィットネスセンター

内容: トレーナー、医師、元バレーボール選手による講演 & 実技および懇親会  
尚、お問い合わせは当センターフロントまたはお電話にて承ります。

八王子メディカルフィットネスセンター 192-0085 八王子市中町5-1 中町ビル4F

電話番号: 042-625-5733 FAX 番号: 042-628-9307 URL: <http://sports-medical.net>