



MFC ニュース

～メディカルフィットネスセンターニュース～

2010/05/01

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

ご挨拶とスタッフ紹介

森山貴弘 (八王子メディカルフィットネスセンター 部長)

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の森山です。前回、第1号を発行しましたこのMFCニュース。おかげさまで会員の皆様にも好評で、スタッフ一同、発信し続けていくことの重要性を再認識でき、気を引き締めて今後の活動への良い刺激にしていきたいと考えております。

今後、最初のコーナーでは、八王子メディカルフィットネスセンター(以下センター)のスタッフ紹介コーナーとして活用させて頂きたいと存じます。その1回目として、私、森山が自己紹介いたします。私はセンターではメンタルケア・カウンセリング担当として勤務しております。センターはリハビリテーションやトレーニング、またマッサージや高圧酸素療法などのケアといった身体に対するアプローチが中心です。私は心身両面で健康になれるようクライアントの皆様をサポートしていきたいと考えております。お声掛けさせて頂く機会もあると思います。どうぞ構えずに(笑)気軽にお話しください。



私が森山貴弘です！

～最近のニュースから1～ 勝てる日本へ…スポーツ行政の一元化を！

nikkansports.com 2010年4月20日より

スポーツ行政の指針を示すスポーツ基本法の策定に向けた文部科学省の第5回ヒアリングが20日、同省内で開かれ、出席した大学教授からはスポーツ行政の一元化など、縦割り行政の解消を求める声が続出した。

仙台大学の勝田隆教授は諸外国のスポーツ強化戦略の事例を紹介し、日本にも独自の施策の必要性を指摘。筑波大の高橋義雄准教授は、新しいスポーツ行政が従来の教育行政を越えた枠組みで展開することを求めた。

文科省によるヒアリングは今回で終了。今夏をめどにスポーツ基本法制定の土台となる「スポーツ立国戦略」をとりまとめる。

～最近のニュースから2～ 箱根駅伝中継で日本スポーツ学会大賞受賞

nikkansports.com 2010年4月24日より

日本スポーツ学会は今年初めて創設した「日本スポーツ学会大賞」に、元日本テレビディレクターの坂田信久氏(69＝現国士舘大学院教授)が率いた日本テレビ箱根駅伝中継クルーを選出し、24日に都内で授賞式を行った。山間部の悪条件からテレビ中継は不可能といわれた伝統の箱根駅伝の生中継を、スタッフらと協力して成功させ、現在の完全生中継の礎を築いたことが評価された。

"勝てる日本へ…スポーツ行政の一元化を！"

"箱根駅伝中継で日本スポーツ学会大賞受賞！"

最新トレーニングレビュー 2 ローカル筋のトレーニング

グローバル筋とローカル筋
ではトレーニングの仕方が
異なる!?

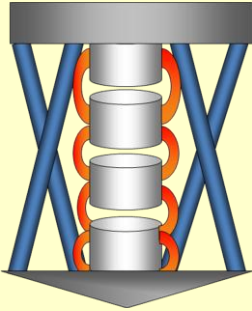


図1 グローバル筋(青)とローカル筋(オレンジ)が共同して脊椎を支えている

泉 重樹(アスレティックトレーナー)

みなさんこんにちは。MFC アスレティックトレーナーの泉重樹です。今回は前回に引き続き“コア”についての話になります。よろしくお願いします。

今回は胴体の筋肉(以下体幹筋とします)を働きの違いから体表にある外側の浅い筋群(グローバル筋)と、体表から内側の深い所にある筋群(ローカル筋)とに分類し、それぞれの働きが異なる事を紹介しました(図1)。今回はそれぞれの筋群のトレーニング方法の違いについて紹介していきます。

グローバル筋は腹部や背部で体表から触れる筋肉です。学校で実施するスポーツテストなどで行なう上体起こしや、普段のトレーニングで行う足を抑えての腹筋運動や背筋運動。これらはこの体表にあるグローバル筋(背骨や腹部をピンと張っておくための支え綱の役割)のトレーニングです。つまりいつも自然に行っていたトレーニングは「グローバル筋」のトレーニングであると言えます。

ではローカル筋のトレーニングはどのように行なえばよいのでしょうか？

ローカル筋は体幹の深い所にあり、個々には小さく、発揮できる力自体はそれほど強くありません。ですのでお腹に「グッと」力を入れるだけでは、外側のグローバル筋が優位に働いてしまいます。ですから始めにローカル筋、特に腹横筋と多裂筋を「意識する」ことを身体で覚える必要があります。

具体的には、仰向けに寝て、膝を立てて下腹部の外側を意識しながら、下腹部全体を「引き込む」動作である、腹部引き込み動作(センターではコアセッティングと呼びます)を行います。ポイントとしては①下腹部の外側を自分の指で軽く押さえ、それを押し返すように力を入れる。②同時に背骨を動かさずに、背筋の力を入れる。以上の2つです(図2と3を参照)。

MFC からのお知らせ ~コアトレーニング教室~

MFC では好評だったお試しの「コアトレーニング教室」(4月19日、26日に開催済み)に引き続きグループエクササイズによる全6回の「コアトレーニング」教室を開催します。開催日は以下の通りです。

月曜日グループ: 5月10日・17日・24日・31日・6月7日・14日

木曜日グループ: 5月6日・13日・20日・27日・6月3日・10日

開催時間は月曜日グループ 11:00-12:00、木曜日グループ 15:00-16:00 です。お申し込みは当センターフロントまたはお電話で承ります。奮ってご参加ください。



図2 正しい方法。右手で下腹部を軽く押さえながら、それを押し返すように腹部を引き込む様子を示す

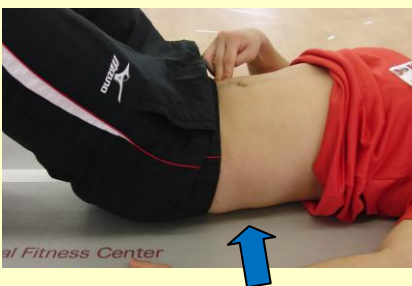


図3 悪い例。下腹部に力を入れる時に背中を床に押し付けている。

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>