

会員番号： 氏名：

2016 年 JATAC FESTA 参加レポート

概要

テーマ： 「体幹で体感！」

開催日時： 平成 28 年 3 月 27 日（日） 9：30～16：30

開催会場： 福岡医療専門学校 福岡市早良区祖原 3-1

主催： JATAC 九州ブロック

内容： 基調講演Ⅰ 井雅代 氏

「体幹トレーニングをより効果的にするためにやる事前準備とは？」

会員トレーナー活動報告（3 例）

基調講演Ⅱ 坂田幸範 氏「Performance Training に必要な体幹機能」

基調講演Ⅲ 泉原嘉郎 氏「最新フィジカル・コーディネーショントレーニング
～体幹&バランスのダイナミックリレーション」

第 14 回日本スポーツ整復療法学会 九州支部大会 参加レポート

概要

開催日時： 平成 28 年 8 月 21 日（日） 午前 9 時 20 分～15 時 30 分

開催場所： 久留米大学 500 号館 1 階 福岡県久留米市御井町 1635

主催： 日本スポーツ整復療法学会 九州支部

共催： 久留米大学 健康・スポーツ科学センター

内容：

講演 1 「アスリートの股関節痛の診断と治療戦略」

講師： 内田宗志 先生 産業医科大学若松病院整形外科 スポーツ関節鏡センター診療科長 診療教授

講演 2 「柔道整復師としてスポーツ選手をみる ～ピットホールにはまらないためには～」

講師： 本澤光則 先生 日本工学院八王子専門学校 柔道整復科科長

研究発表

演題 1. 「スポーツ時の肩の痛みに対する肩甲骨固定力を意識したアプローチ」 よしどめ整骨院 吉留大倫先生

演題 2. 「アキレス腱断裂保存療法～エコーの経時的観察～」 タケダスポーツクリニック 吉原稔先生

演題 3. 「第 5 回佐世保～島原ウルトラウォークラリーにおける活動報告」 まる整骨院 丸山陽介先生

演題 4. 「橈骨遠位端骨折の判断にエコーが有用であった 1 症例」 みよし鍼灸整骨院 三好雄治先生

演題 5. 「幼児期におけるアキレス腱長の変化からみたロコモーションの可能性」 JSSPOT 九州理事 吉塚亮一先生

上記の雛形内容どちらかを確認採用し「JATAC FESTA」または「日本スポーツ整復療法学会 九州支部大会」での参加レポートを提出してください。

JATAC FESTA キーワード

基調講演Ⅰ 井雅代 氏

「体幹トレーニングをより効果的にするためにやる事前準備とは？」

ピラティスの原則「気づき・集中」各部を個別に分節的に動かせるようにしてから、それを総合的な動きに統合していく。最終目標は効率的な動き。

それぞれの筋肉の強さのチェックを行い、対応する足部の骨にアプローチをする。施術後のチェックも行う。

基調講演Ⅱ 坂田幸範 氏「Performance Training に必要な体幹機能」

パフォーマンスを強化していく上での「共通言語」 = “Movement”

Movement & Motion 「Motion」を改善しても、「Movement」を向上させるには不十分である。

Performance Training の概念

Performance という言葉には、「性能」「遂行能力」という意味がある。

Performance Training とは Best performance に必要な多様な要素を包括的に強化・増強していく Training & Conditioning である。

理想的な Functional Performance Pyramid

トレーナーが介入するエリア：Performance & Movement

Dissociate(分離) & Association(共同)

Functional Movement Mostability(ムチの原理) Stability Joint & Mobility Joint

呼吸機能不全の影響

1.ポジション(アライメント)への影響

2.神経系への影響

3.動作への影響

呼吸の機能不全パターン

横隔膜 胸郭の正常な形を獲得することは、横隔膜の働きを取り戻すために必須である

Zone of Apposition(=ZOA)

呼吸が適正化されなければほかの動作パターンを適正化することはできない

ドロイン vs ブレーシング(⇒全方向腹圧)

基調講演Ⅲ 泉原嘉郎 氏「最新フィジカル・コーディネーショントレーニング

～体幹&バランスのダイナミックリレーション」

従来の心・技・体の考え方から、体力・戦術・技術にそれぞれメンタル・コーディネーションが関わった形へと変化している。

コーディネーション回路

コーディネーション= 技術・戦術、フィジカルの橋渡しの役割を担う

体幹コーディネーション

1.アクションスピード(うごき出し)

2.移動スピード

3.センサリースピード

日本スポーツ整復療法学会 九州支部大会は大会抄録を参照ください。