

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとりましてより良き年となりますようお願い申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

~ 『第三回丹後野球検診』 ~

昨年の12月16日に丹後野球検診が行われました。平成23年から行われており、今回で3回目になります。参加者も約400名と多くの選手が参加されました。

第三回丹後野球検診の内容

野球検診

・肩、肘のエコー診断

エコーでは骨折、軟骨損傷、靭帯損傷、筋肉損傷がないか調べます。
野球肘や野球肩がないかを調べています。

・理学所見

肩や肘を触ったり、動かし、靭帯や筋肉、骨などに異常がないかチェックをします。
痛みのある選手には「どこに痛みがあるのか」「どのような動きで痛みがあるのか」を調べます。

・足の検診

丹後野球検診では肩肘の他にも『足の検診』も行っています。足が「偏平足」や「ハイアーチ」でないかを検査しています。シンスプリントなどの怪我に繋がります。



~エコー~



~エコー検診~



~理学所見~



~足の検診~



~足の検診~

二次検診の説明

検診で問題がある場合はスポーツドクターのいる専門の病院を紹介しています。病院で改めてレントゲン検査などを行います。



セルフチェックの指導

肩や肘の怪我を自分で早期に発見する方法を指導しています。早期に怪我を発見することで怪我の悪化を防止します。



コンディショニング指導

肩肘の怪我の予防方法の他にも足や膝の怪我の予防のために「走り方」「足のコンディショニング」のメニューも指導しました。

『股関節のコンディショニング』『肩・肘のコンディショニング』
『走り方』『足のコンディショニング』



西山トレーナー（久美浜病院コンディショニング担当トレーナー）より



丹後野球検診は野球協会の方々を中心に開催されています。また京丹後市のバックアップもあり、地域と医療機関が一体になって行っています。最近では全国で行われている野球検診の中でも行政や自治体と連携しているケースは珍しく、参考にと全国各地から見学にいられています。これは地域の方々の子供たちの障害予防、早期発見に対する理解があるからこそ実現しているのだと思います。私も見本にさせて頂き、地元の三重でも開催できるように取り組んでいきたいと思っています。

『スポーツ指導者講習会』

丹後野球検診の前日（15日）には指導者講習会が行われました。オリンピックにも帯同されたメンタルトレーナーの高畑氏、マックストレーナーの高島が講習を行いました。

最後のパネルディスカッションでは整形外科医の島村先生も参加して頂き、参加者の方と情報交換を行わせて頂きました。



【内容】

「Mac's Conditioning Method」実践編 高島誠

「本番で実力を発揮するメンタルトレーニング」メンタルトレーナー 高畑好秀氏

「パネルディスカッション、質疑応答」

整形外科医師 島村安則氏、高畑好秀氏、高島誠

【トピックス：スポーツと食事4 『もち』】

『もち』を食べる

冬になるともちを食べる機会が多くなると思います。正月にもちをたくさん食べ、体重が増えた方もいると思います。それは「もち」には炭水化物が多く含まれているからです。もちは、『体を大きくするため』や『エネルギー補給』に優れた食品です。

以下が100gあたりの「もち」の成分になります。（100gは「切りもち約2個分」「丸もち約3個分」になります。）

もちの1個（100g）あたりの成分例

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンB1	鉄分	ナトリウム
235kcal	4.2g	0.8g	50.3g	0.06mg	0.2mg	2g

カロリーは「もち」100gが235kcalに対してご飯100gは168kcalと高カロリーです。また、ご飯と比べても消化が良いため、エネルギーの吸収も効率良く行われます。



「もち」と「あんこ」を一緒に食べる事で更に多くの炭水化物を摂取できます。

～もちのお勧め料理～



『ぜんざい』

・「もち」と「あんこ」を一緒に食べる

「あんこ」ももちと同様に炭水化物が豊富です。「あんこ」100gに対し、約52.7gの炭水化物が含まれています。

「ぜんざい」のようにもちとあんこを摂取することで更に効率良くエネルギーを摂取することができます。

ぜんざい1杯あたりの成分例（もち1個の場合）

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	ビタミンB1	鉄分	塩分
373kcal	7.9g	1.0g	81.7g	23mg	0.05mg	1.6mg	0.4g

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

1月4日、1月18日、2月1日、2月22日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『macstrainerroom@gmail.com』こちらまで連絡をお願いします。

また会員登録をして頂きますとこちらの『Mac's Trainer News』を配信させていただきます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾