



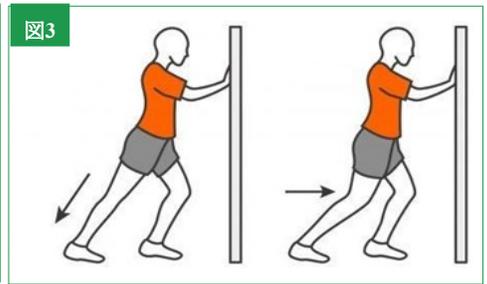
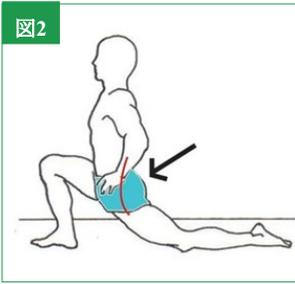
# スポーツストレッチ



あと1か月半ほどでソフトボール大会の本番を迎えますが、各チームの調子はいかがでしょうか？バッティング、キャッチング、スローイングの練習による技術向上も重要ですが、チーム全員がケガ無く本番を迎えることが1番重要だと思いますので、今回は、けが予防のストレッチをいくつかご紹介します。

1. まずは、投げる時に負担がかかる上腕内側の肩関節包周辺のストレッチです。図1のように上腕部分を壁に押し当てて手のひらの位置を変えて1, 2, 3のストレッチを5秒ずつ行ってください。
2. 次はバットをスウィングする際に骨盤周辺を早く強くひねる為、腰を痛めることがあります。図2のようにおへその外側から股関節に付いている腸腰筋を伸ばすことで腰痛予防になります。
3. 最後にふくらはぎとアキレス腱周辺のストレッチです。2年前のソフトボール大会で救護班をした時、1番多かったのは走塁によるふくらはぎとアキレス腱周辺のケガでした。図3の右絵のように後ろ側の足の膝を曲げてアキレス腱を伸ばし、左絵のように膝を真っ直ぐにして体重を前かけるとふくらはぎ全体が伸びます。

日頃使っていない筋肉を突然使うことは大ケガにもなりかねません。毎日しっかりストレッチしてベストな状態で本番を迎えて下さい！



PRO RELIEF CHIROPRACTIC  
ドロリンガー 真紀  
Houstonにてカイロプラクティック治療院を開院  
テキサス州公認カイロプラクター

## 第576回 テキサス会「商工会会長杯」ゴルフ トーナメント



2月25日(日)に第576回テキサス会ゴルフトーナメント「商工会会長杯」がOakhurst Golf Club(男性6,242ヤード、男性シニア5,647ヤード、女性5,188ヤード、パー72)で開催されました。昨年9月以来の開催となった今回は81名が出場、日ごろの練習の成果を楽しく競いながら競技と交流を楽しみました。

ダブルレリア方式で競ったネットの部はグロス91、ネット69.4で笠井海さんが総合優勝。ベストグロスの部は牧山吉喜さんが73の好スコアで男性の部トップ、男性シニアの部は山地良一さんと中川誠さんが86で優勝を分け合い、女性の部は案浦スーザンさんが91で頂点に立ち、目玉賞品のステーキハウスTaste of Texasギフトカード300ドル(総合優勝の笠井さんへ)など多くの企業から協賛いただいた賞品をそれぞれ獲得されました。

大会運営方式が今回から大幅に変わりました。事前準備や調整を商工会事務局と幹事2人に絞り、従来の幹事会社は当日の協力会社になりました。協力会社の皆さまは早朝の受付などを終えて全員がプレーできるようになりました。従来は商工会事務局へ集まっていた賞品は事前申請からの当日持参になり、開催週の搬入作業を省略できました。第574回から導入したオンラインスコア入力ページも安定稼働し、紙のスコアの転記作業が無くなり表彰式の開始が大幅に早まりました。

第577回は6月、588回は9月の開催を目指し日程と会場の調整を進めており、今後さらなるスムーズな準備と運営ができるよう改善を重ねてまいります。次回もより多くの参加をお待ちしています。



(左から) 男性ベストグロスの牧山さん、男性シニアベストグロスの山地さん、総合優勝の笠井さん、女性ベストグロスの案浦さん、男性シニアベストグロスの中川さん

(緒方庸介・緒方真弓 テキサス会幹事)