



月刊部品新聞

2011年3月 第61号
編集・発行 Unit

攻めのケアと守りのケア

初めて会う競技者に、聞かれることが多いことの一つに「痛みがあるのですが、何かいい方法はないですか。」というものがあります。特に腰に関するの相談が圧倒的に多く、国際的に活躍している競技者にもよく相談されます。相談してきた人も治療を行っている人がほとんどですが、実はそれだけは根本的に改善されない問題です。日本でトップレベルでそのような状態なのかと思うと非常に残念であります。

満身創痍といえれば聞こえはいいですが、そのような状態は競技者にとって決していい状態ではないはずで

傷害と障害

運動競技において傷害はつきものです。衝突や転倒による打撲や脱臼、骨折などが含まれると思います。もちろんこれらの事象も避けられるように国際競技団体は競技規則を改定するなど様々な工夫を行っていますが、残念ながらすべてを未然に防ぐことはできません。

一方の障害に関してはある動作をすると痛いなど慢性的に存在する痛みがほとんどです。これに関しては

ちんとした対策をとれば未然に防ぐことは十分に可能です。

しかしそれを行っていないがために、体の各箇所でも慢性的に痛みが発症してしまうので

痛みが出てからあわてて治療を行ったとしても、原因をしつかりと取り除かなければまた同じことの繰り返しになります。

障害の原因

障害の原因に関しては、複数の要因が絡むことの方が多いのではないかと思います。その主な要因として考えられるのが、次の3つではないでしょうか。

- ・静的および動的姿勢
- ・筋力
- ・柔軟性

これらに問題があると障害が出てくる可能性が高くなります。

静的姿勢は立位時の姿勢で腰痛や肩こりなどの関連が、動的姿勢については正しい動きと違っていても、実際は異なる動きになつてしまつていたりしたなどです。

足を踏み出したときに膝が内側に入つてしまつて、KFTO (Knee Foot Out) などは女子競技者に多くみられます。この静的および動的

姿勢に制限が出てくる原因は、正しい動作が学習されていないというところもありますが、筋力や柔軟性が制限となつている場合も多く見受けられます。

正しい動作が学習されていない例として、走るということがあります。陸上部であればもちろんきちんと動きをトレーニングしてゆきますが、それ以外の競技では走る動作は行うけれど走り方に注意をおいているところはまだあります。

そのためあまり効率的ではない走り方をしているため、速く走ることができていないこともよく見受けられます。これらは動作学習

筋力、柔軟性という単体で考えるのではなく、複合的に改善をしてゆかなければなりません。

考え方を変える

動作中に痛みが出る、あるいは出るかもしれないという不安から技術・戦術練習を十分に行うこともできず、試合においても競技力を十分に引き出すことできないこともあるのではないかと思います。

痛みを持つてしまった時点で勝利は遠ざかり、競技者として活躍できる時間は短くなつてしまいます。

障害が出てから対応するのではなく、障害が出ないようにするために何をしなければいけないのかをもっと積極的に考える必要がある

るのではないかと思います。

体力トレーニングの意味

もちろん我々専門職に求められているものは、競技力の向上であることは間違いありません。しかし体力トレーニングの目的はそれだけではなく、障害を防ぐということも大切な目的の一つです。「痛みがないから行わない。」ではなく、「痛みを出さないために行う。」必要があります。痛みがない段階から障害を起こす原因を取り除くことによりより高い競技力で行うことができます。これこそが攻めのケアになるのではないのでしょうか。

ユニバーシアード冬季大会 現地報告

1月27日～2月6日までトルコ共和国・エルズルムで行われました第25回ユニバーシアード冬季大会の現地報告を4月10日発売のトレーニングジャーナル誌で掲載していただくことになりました。是非ご覧ください。

Unit代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com