

ミーティングリポート

9月のスポーツネットミーティングもコロナ感染拡大予防の観点から、Facebook で LIVE 配信をさせて頂きました。今回は「スポーツ選手を取り巻く環境をより良くしていく」というテーマでお話しました。

<選手を取り巻く環境・事例>

Bright Body が活動を始めて約30年になります。活動当初から行っているスポーツ選手の為に医療・指導者・トレーナーがネットワークを組んで選手をサポートしている様子をご紹介します。

私自身、トレーナー活動を約20年行う上で怪我の予防、怪我をしない身体作り、パフォーマンスを上げる為の身体作りに取り組んでいます。その中で実際に痛みを抱える選手や怪我をした選手に医療機関の受診を勧め、医療機関で怪我の状態をきちんと診断してもらい指導者の方に伝え、指導者と医療機関の間で情報を届ける役割をしてきました。その中で、ある怪我を抱えた選手に関わる人が悩んだケースをご紹介します。



○事例:京都在優勝した中学生の投手(野球)

中学校軟式野球部のチームにトレーナーとして関わっていた時の話です。弊社で実施している体力測定を行った際、ベンチプレスの測定中にある選手が真っすぐにバーベルを動かさずに傾いていました。本人に確認すると左肘が伸びない状態でした。小学4年生の頃から肘が伸びない事を自覚していたそうです。本人は痛みがなかったのでピッチャーとしてずっと投げていたということでした。痛みの自覚はないが器質的に問題がある可能性があり、彼の将来の事もあるので本人やご家族、指導者に話をして医療機関を受診してもらいました。京都の信頼のおけるドクターに診察して頂くと、肘関節がつぶれ、骨棘が複数出来ている状態で、肘が完全に回復して通常に曲げ伸ばし出来るように戻る事はないということでした。もう野球を続ける事は難しいとドクターに言われました。本人は野球を続けたかったので、お父さんの繋がりのある関東の医療機関を受診されました。その病院ではこの肘の状態でも野球を続ける事は出来るということですが、この肘が良くなる事はないという話があり、それを本人、ご両親、また指導者の方も理解した上で野球を続けていくという事になりました。

ピッチャーから野手に転向し、高校生になっても続けて野球をすることになりました。進学先の高校も私がトレーナーとして関わるチームでしたので、そこでも肘の状態を毎回確認しながら外野手や内野手として野球を続けました。痛みが出た時には休めながら、結局彼は大学まで野球を続けることが出来ました。肘の曲げ伸ばしが出来ない状態は変わりませんでしたが、小学生の時点で肘が伸びにくくなっていた選手が中学生の体力測定でそれが分かり、医療機関にかかり、どういう風に肘の怪我の状態と付き合っていくのかを考えながら選手をサポートしたという例です。

<体力測定(フィジカルキャパシティチェック)について>

スポーツ現場で体力測定を行っており、怪我の予防とそれぞれのスポーツのパフォーマンスを発揮するための基礎体力作りをしていく上で体力レベルを知る為に行っています。

アプローチとしては、選手個人に自分の関節可動域や筋力、身体のバランスの長所ならびに短所を把握してもらう事から始めます。スポーツパフォーマンスの運動効率を高めるという観点では、代償動作をチェックしたり、正しい動かし方が出来るかもチェックしたりします。この測定結果から、身体全体のバランスを整える事を大事にします。例えば上半身と下半身、左右差、筋力と柔軟性のバランスなど、様々な視点からのバランスを大事にしています。柔軟性・筋力の評価を5段階で評価し、スポーツをする上で確保したいレベルの柔軟性・筋力を「3:基礎レベル」として評価します。

この体力測定は、30年以上前からスポーツ現場で行っており、小学生、中学生、高校生、大学生、プロ、社会人で競技スポーツを行っている方、一般の生涯スポーツを行っている方が実施し、測定人数は4万人を超えています。それぞれの年代や性別で5段階の評価基準は異なりますが、全て基礎レベルの3を目指し、1と2の改善を行う取り組みは共通しています。毎年、年に1~2回の測定を行っている部活動では、高校1年生の入学時点で測定を行い、そこから2年生、3年生と競技ならびに身体作りの取り組みを行っていくと、3年生の最後の大会の頃には身体は凄く変化をします。このように、私たちは体力測定の結果から出てきた課題にしっかりと取り組み、身体のバランスを良くしていこうという取り組みをしています。

柔軟性	評価	筋力
柔らかい 筋力の評価レベルが2および1の場合、 関節がゆるく不安定な為ケガが起こる 可能性が高い	5	強い 柔軟の評価レベルが2および1の場合、 関節へのストレスが大きくケガが 起こる可能性が高い
やや柔らかい 筋力の評価レベルが2および1の場合、 関節がゆるく不安定な為ケガが起こる 可能性がある	4	やや強い 柔軟の評価レベルが2および1の場合、 関節へのストレスが大きくケガが 起こる可能性がある
標準 スポーツをする上で確保したいレベル (ケガから復帰までのレベル)	3:基礎レベル	標準 スポーツをする上で確保したいレベル (ケガから復帰までのレベル)
やや硬い ケガをする可能性がある部位	2:半健康レベル	やや弱い ケガをする可能性がある部位
硬い ケガがあるか、いつケガが起こっても おかしくない部位	1:病的レベル	弱い ケガがあるか、いつケガが起こっても おかしくない部位

