



12月4日のスポーツネットミーティングではフィジカルキャパシティチェック（体力測定）について、スライドによるスポーツ障害（膝）についての講義が行われました。その内容について簡単にご報告します。

この勉強会は、現場の指導者の方々を主体としたネットワーク作りをやっていこうという新しい試みの一つです。日頃の指導現場における悩みや疑問を出し合い、種目や専門を超えて交流していこうという趣旨のもと開催されました。医療と現場が交流できる場であり、お互いの思いを理解し合うことで、新しい形のスポーツ文化を発展させていきたいと考えています。

**今回の主な内容**

**<フィジカルキャパシティチェックとは>**

みなさんは自分の体のくせを知っていますか。例えば首、左右どちらに向きやすいですか。また自分の感じた方向と誰かに客観的に見てもらった方向とは一致していますか。一致したという方は少なかったと思います。筋肉の突っ張り感や関節のつまり感から実際の動きとは逆方向に行きやすいと感じる方が多いのです。他にも腰のねじりやすさや柔軟性の左右差、そして各関節それぞれの硬さなど、なかなか自分では気づきにくい体の特徴を客観的に見て評価しているのが日頃行っているフィジカルキャパシティチェックなのです。例えば右に向きにくい選手が左と同じくらい右を見ようと思うと腰を開かざるを得ません。しかしそういった視点は見過ごしやすいので「腰を開くな」と言われて、本人はそのつもりがないものですからどうすればいいのか悩むこととなります。これはほんの一例ですが、自分の体の特徴を知って動きを見ると、パフォーマンス向上のヒントはいろいろ見つかります。また怪我の可能性も見つけることが出来ます。フィジカルキャパシティチェックでは柔軟性と筋力と能力に分けて測定し客観的に評価していますので、選手自身が自分の体の特徴に気づき改善していく意識を持っていけるのです。また個人データだけでなくチーム平均も出していますが、年に2回3回と測定する中でこのチーム平均が動くときがあるのです。その動きからチームの状況を読み、それに応じた対応策でトレーニングやコンディショニングの方法を仕上げていくのです。ブライトボディがこの測定を始めてはや10年、毎年2000人近いデータを取っていく中で試合と共にデータ平均も変わってきています。これからも現状を見つめ、より良いものへと発展させていきたいと考えていますので、お気づきの点もしくはチームとしてこだわりたい点などがありましたらお伝え下さい。

**<膝の障害>**

膝の怪我としてよく見られるのが靭帯損傷です。今回は前十字靭帯の再建手術の様子を見せていただきました。前十字靭帯の断裂は男子より女子、中学生より高校生以上に多く見られます。原因としてはももとの関節の形状や関節可動域の緩さ、筋力などが考えられますが、突発的な事故で起こる場合が多く完全な予防は難しいのが現状です。靭帯を損傷しても手術をしない場合もあります。しかし関節のぐらつきが大きくなるため半月板や軟骨にまで悪影響を及ぼすことが少なくありません。これらは血液循環が悪く治りにくい部分なので、こういったところまで損傷が広がる前に手術をした方が良いと言われていました。

他に、成長痛（オスグットシュラッテル病）についての質問が出ました。成長痛はそう呼ばれるように大人の骨へ移行する時期に起こる炎症ですが、骨が成長しきってしまえば痛みも引きますので完全休養でなく無理をしない範囲で運動は続けても問題ないです。そういった選手のデータを見ると、柔軟性に問題があったりしますのでその部分のストレッチとアイシングを行いながらスポーツを楽しんでもらいたいと思います。

参加者：スポーツドクター1名、理学療法士3名、大学野球指導者1名、高校野球指導者1名、中学野球指導者1名、中学バス指指導者1名、少年野球指導者1名、社会人野球トレーナー1名、学生トレーナー3名



**今後の開催予定**

今後の開催予定は下記の通りです。ミーティング前半はコンディショニング関連について、頭と体で感じていただき、後半は医療面の時間にあてる予定です。ご都合のよろしいときは是非のそいでみて下さい。京都市北区北大路大宮にあります学際病院にて、午後7時～9時まで行っています。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。

1月15日 (月)	ストレッチについて
2月 5日 (月)	ストレッチ (上肢)
3月 5日 (月)	ストレッチ (体幹)
4月 未定	ストレッチ (下肢)