ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは、『スポーツ現場におけるコンディショニング』というテーマで行いました。後半は社会保険京都病院整形外科医の原先生に成長期における下肢傷害について話して頂きました。

―前回の主な内容―

<<コンディショニングのチェック>>

実際の指導現場では、まずそれぞれのチームにおける目的をはっきりさせ、チームと個人の成長につながるような取り組みを行っています。取り組み方法としては主に、体の柔軟性や身体や動きのバランスの向上を指導として選手に伝える、またトレーナーがサポートをしながらチームに貢献するということを実施しています。今回は、コンディションのチェックとして柔軟チェックと実際の動きとの関係について話をしました。

今回柔軟チェックとして、前屈・上体反らし・股関節外旋・股関節内旋・正座寝転び・お尻けり・足首を行いました。実際の現場で選手に柔軟チェックを行うと、例えば前屈では目安として「グーが床につく」としていますが、最初から全員グーがつくことはありません。よってチェック後は、まずグーがつくことを目標にして取り組みます。チェック後すぐにストレッチなどを行うことによって柔らかくなっても、次の日にチェックをすると元に戻っているということはよくあることです。そのような状況の中でストレッチを続けていくと１ヶ月ぐらいで評価が上がっていきます。また、毎日のチェックや練習の前後でのチェックでも変化がみられます。その結果、練習後の方が柔らかくなる選手と硬くなる選手がみられます。練習中のプレーのやり易さや動きにくさを確認しながら柔軟チェックとすりあわせていくことで改善が容易に出来て、プレーの変化に気づけるようになってきます。

また、実際の運動に近い状態で動きをチェックした際に、柔軟チェックから動きの評価をしていくことが出来ます。今回は仰向け膝屈曲（ペアが片膝を曲げて胸に向かって真っ直ぐに挙げる）と、うつ伏せ膝伸展で片脚を挙げる／膝屈曲（レッグカール）を行いました。チェックによって硬さがみられたり、力が弱かったりすることがみられました。膝を抱え込んだ際に股関節に痛みやつまりを感じたりする選手は、一般的にサイドポイントに乗れない、体重移動がうまく出来ない、また下肢の代償運動が起こるなど、傷害の可能性やパフォーマンス向上の妨げになります。またうつ伏せの脚上げを行った時に脚が上がらないと、実際の走り方をみると後ろに蹴れないということになります。このようなチェックによって選手本人に自分の状態を気づかせ、意識付けをすることが重要です。選手は悪い動きをしていてもそうなるものだと思っている場合がほとんどなので、客観的に気づいた所は伝えたり、本人が気づいたりしていくことで改善していくことがケガの予防やパフォーマンスの向上につながっていきます。

<<成長期における下肢傷害>>

後半は、社会保険京都病院整形外科医の原先生に成長期における下肢傷害について話をして頂きました。成長期の特徴としては、大人に比べて子供は成長していく時に骨が成長します。特に骨が出来る部分を骨端線といい、骨の両端にありその部分で骨が作られて成長します。大人の骨になると骨端線はしだいになくなります。骨は主に筋肉や関節を動かしますが、関節は骨と骨のつなぎになっていて筋肉に引っ張られて動かされます。よって、骨が伸びるということは筋肉のつなぎ目も伸びているので、骨が成長している時には筋肉にも引っ張る力がかかります。これが大人との違いであり傷害につながります。

成長期の傷害として、オスグット病、骨端症（踵骨）、膝蓋骨軟骨軟化症、大腿骨内顆離断性骨軟骨炎、疲労骨折、腸脛靭帯炎など、実際先生が診察された選手を例にして、１つ１つ分かりやすく話をして頂きました。

参加者：中学野球部指導者２名、バスケットボール指導者１名、理学療法士５名、地域運動指導者３名、鍼灸師１名、トレーナー２名、専門学生２名、看護師１名　合計17名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２２年４月５日　「スポーツ現場におけるコンディショニング３」