ミーティングリポート

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実際の現場での取り組み、そしてバンクーバーオリンピック銅メダリストの高橋大輔選手の復帰までの経過を原先生よりお話して頂きました。

―前回の主な内容―

＜＜コンディショニングのチェックと改善＞＞

コンディショニングというと「調整する、整える」という意味があり、中でも「バランスを整える」ことを大きな枠としてとらえています。上下、左右、前後、内外だけではなく、筋力や柔軟性（強さと柔らかさ）のバランスを整えることもこの中に含まれます。今回は、前屈のチェックをして足裏の荷重位置も確認していきました。改善コンディショニングとして静的なストレッチや体操を行いました。ストレッチはどこを伸ばしているのかという感覚や呼吸が大切です。また、ストレッチだけではなくて、体操で体の動きを確認し正しい動きを作る、という事の重要性もお話しました。柔軟チェックなどで自分の状態を知ることはとても大事なことです。日頃からのコンディショニングによって自ら改善出来るようになります。

＜＜実際の現場での対応＞＞

ケガからの復帰は、ケガをした時にはドクターに診てもらって、必要であれば手術をして、リハビリをして競技に復帰をしていくという流れで対応します。日頃からその選手がしっかりと取り組んでいる、ドクターにもきちんと診てもらっている、トレーナーも役割を果たしてコーチや関係者が意思統一をしっかりとやっていけばケガから復帰をすることは普通の出来事です。高橋選手が受傷した ACL 損傷も同様で、時間を取って取り組めば選手が自分のレベルに合ったところへ復帰することは普通と言えます。

また、現場では日頃ちょっとした痛みが出た時にトレーナーとしてなぜ痛みが出ているのかわからなければなりません。分からない場合にはドクターに聞いて、原因をはっきりさせるということが大事です。このような違和感レベルに対しての判断基準としては、まず今行っていること（ストレッチやマッサージも含む）に対して続けていくと悪くなる事は必ず中止します。その部分に力を入れさせて本当に痛みが出るかチェックして痛みが出る時、じっとしているのに痛みがある時、熱感や腫れ等確実に炎症が起こっているような時にはプレーを止めさせ、専門家に診てもらいます。普段は痛くないのにプレーをすると痛みが出る場合は、動きに問題があるので動きを直す必要がありますが、実際に行うことは難しい作業です。特に、問題のない選手をより良くすることや高橋選手のように繊細な事を良くしてあげようとすることは非常に難しいことです。トレーナーとして自分で触って結果を求めたくなりますが、動きはちょっとしたことで変わりますし、選手との信頼関係がなければ基本的には自分自身でコンディショニングをさせることを提案しています。

＜＜ドクターからの高橋選手の復帰まで＞＞

高橋選手の受傷からバンクーバーでの活躍までの経過を原先生よりお話して頂きました。受傷後の診察では元々関節が硬いことから可動域がある程度のところで止まっていましたが、膝関節が完全に伸びない、陸上動作でも不安感があるなどの症状があったことからこのままでは彼が思っているようなパフォーマンスは無理だと判断になり手術となりました。リハビリでは、テレビで見られるようにかなりしんどく辛かったようです。最初の２ヶ月は基本的な筋力の回復が必要なのでスケジュールは一般の方と同じです。フィギュアスケート選手が前十字靭帯を損傷し、一線に復帰することは今までにあまりみられていませんが、特別なことをするということもないので、普通のアスリートが戻さなければならない部分を徹底して戻しました。特に高橋選手は膝関節だけではなくて、股関節と足首の柔軟性も含めて実施しました。その後、一般スポーツレベルからスポーツ特性に合わせてリハビリを行いました。氷上での練習も４ヶ月後から実施は可能でしたが、４.５～５.５ヶ月までは陸上のトレーニングを徹底してもらいました。その後は氷上でのトレーニングを開始しました。スケートに必要でないものをなぜするのかなど不平不満も出てもおかしくありませんが、選手を取り巻く関係者が意思統一して連携したことで、こちらのやりたいようにトレーニング指導が行えて、現場もそれに応えてくれたこともあり、ショートプログラムでの自己ベストを更新し、銅メダルという素晴らしい結果に繋がったと思います。

参加者：高校野球指導者１名、理学療法士５名、地域運動指導者３名、鍼灸師１名、柔道整復士１名、トレーナー５名、専門学生２名、看護士１名　合計１９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５月１０日　スポーツ現場におけるコンディショニング４