ミーティングリポート

今回は前半にフィジカルキャパシティチェックの柔軟性測定（上半身）について、後半は医療とスポーツ現場のアプローチの違いについて報告をさせて頂きました。

―前回の主な内容―

＜フィジカルキャパシティチェック（柔軟性・上半身編）＞

フィジカルキャパシティチェックとは、Bright Bodyが独自に行っている体力測定です。傷害の発見と予防、各自のコンディショニング向上、パフォーマンス向上この３つの目標を掲げています。今回は、フィジカルキャパシティチェックの中でも上半身の柔軟性のチェックとコンディショニングを紹介しました。

各チェックに対して５段階で評価をしています。３レベルがスポーツをする上で維持して欲しい柔軟性レベルであり基礎体力レベルとしています。レベルが下がるにつれて柔軟性は低くなり、レベルが上がるにつれて柔軟性は高い状態です。柔軟性の低いレベルはケガに繋がる可能性が高くなります。よって、コンディショニングを行い、柔軟性レベルを高めることが必要です。しかし、柔軟性のレベルが高くても筋力が伴っていない場合は、ケガの可能性があります。そのような場合は、筋力の改善（強化）が必要です。

コンディショニングを行う上で大切なことは、選手が選手自身の身体を理解し、身体の変化に気づくことです。

実際に行ったチェックとコンディショニングを紹介します。

首のチェック：姿勢を正し肩のラインを変えずに顔を横に倒して、鼻のラインがどれだけ倒れたかを確認します。倒した側と反対側の首の評価です。鼻のラインが４５度倒れると基礎レベルです。

コンディショニング：顔を軽く横に倒し、倒した側の手で軽く支えながら鼻のライン上に少しひっぱります。深呼吸をしながら反対の腕の重みを感じて首周りの筋肉が伸びる感覚を感じて下さい。ピリピリとするような痛みがある場合は、伸ばしすぎです。

＜医療（メディカル）とスポーツ現場でのアプローチの違いについて＞

例えば痛みが発生した場合、痛みがあれば次の試合は休んだ方が良いという方がドクターの中にはおられます。しかし、スポーツ現場では大会の重要性を見ながら、その選手に何か出来るのか、いい成果を出して成長する事を望み多少痛みを抱えてもプレーさせたいと考えることがスポーツ現場の意見でもあります。そのため時にメディカルスタッフと指導者･トレーナーで対立する事もあります。しかし、最近ではスポーツの現場を理解され怪我や痛みに対してドクターとしてできる精一杯のことをされる方が増えてきています。そのおかげで、スポーツ現場の責任者が理解されていれば、怪我人対応のトラブルは非常に少なくなってきています。

メディカル面では選手の問題点を探して問題点を取り除くことを行う一方、スポーツ現場では選手をどう成長させていくかという教育的視点も入れて取り組むことがあります。

例えば、前屈をして腰に痛みや硬さがある場合、メディカル面ではストレッチ等で痛みの原因に対してアプローチする場合があります。スポーツ現場では腹筋の弱さがあるから腹筋のトレーニングを行おうという考えがありますが、腹筋をして前屈は柔らかくなると思われますか？

現場の基本的な考え方としては､選手をどう成長させていくか､そして動きの中で良くしていくことを考えます。実際に、弱い部位、硬い部位をストレッチすることはもちろんですが、トレーニングで改善する方法もあります。それが、先に挙げた前屈の痛みや硬さ対策としての腹筋です。もちろん医学的な問題は、医学的にアプローチを行うことが大切です。しかし、医学的に問題が無い場合は、トレーニングを行うことで改善する場合もあります。

今回のミーティングにおいても、多くの方が柔らかくなり楽になりました。現場は、メディカルスタッフがいない限り治療行為はできません。例えば体操、ストレッチをして楽になるのであれば、実施することで腰部痛に腹筋が必要だということがわかります。また、問題のある選手は、医療（メディカル）にてしっかりとした診断の下、リハビリを進めて行く必要があります。そして、問題が改善傾向にある選手に対しては、スポーツ現場でメニューを伝えていきます。

参加者：中学野球指導者１名、高校野球指導者２名、理学療法士５名、地域運動指導者４名、トレーナー３名、学生１名　合計１６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２４年８月６日　「高野連医科学サポートについて」