

ミーティングリポート

今回は『競技復帰に向けての役割』というテーマについて、選手、スポーツ指導者、医療スタッフの立場から考えられること、行っていくべきことについて、参加者同士でのディスカッションも含めて話し合いました。

<怪我をしたら...>

スポーツ現場では突発的な怪我(外傷)や繰り返し微細なストレスから起こる怪我(障害)どちらも起こる可能性を秘めています。それを総称して「傷害」と言われています。今回はこのスポーツ現場で傷害が起こってから競技復帰に向けての各々の立場で考えられること、考えていかないといけないことを話し合いました。

まず、選手の立場を考えると、怪我をした選手は何を思うのでしょうか？試合に出たい、レギュラーから外れたくない、怪我の状態はどうなっているのか？どれぐらいで治るのか？監督にはバレないか？などということをおもっているのではないのでしょうか。

監督や指導者の方は、選手のプレーの動きの変化に気づいたり、怪我が分かること、怪我の状態が気になり、また、代わりの選手がいるのか、大会に間に合うのかなどが考えられると思います。

実際に怪我をした場合は、まずプレー続行が可能かということを判断しなくてはなりません。スポーツ現場では突発的な怪我を選手は隠そうとすることもあるため、判断がとても重要となります。応急処置が必要になりプレー続行が不可能であれば病院を受診し、プレー可能と判断すれば対応をする場合があります。医療スタッフは第三者の立場で選手の今後、日常生活の影響などを考え、冷静に判断をすることが重要となります。



また管理環境を整え、医療スタッフと連絡を密に取り合うことがリハビリをよりスムーズに行うために必要となります。そのため傷害が発生した場合には、病院にて医師の診察を受けるようにかかりつけ医を見つけることもスピーディーな対応につながります。監督や指導者の方々は、選手が痛みを隠すことなく言いやすい環境を整えなければなりません。

選手は傷害に対する認識の甘さもあるかもしれません。自身の感覚のみで判断をしてしまう選手も少なくありません。トレーナーや医療スタッフからでも傷害を予防していくという観点から、選手に怪我予防や怪我をした時の対応に対する教育をしていくことも重要となります。

各々の立場を考えてコミュニケーションを密に取れる環境整備をすることが、怪我の早期発見、早期復帰にもつながると考えています。

<スポーツ現場からの発信>

スポーツ現場では、既往歴を聞き出すということ、日々のコンディショニングの把握を一人ずつ日々行うことが必要になってきます。その中でコンディションチェックと簡易柔軟チェックにおいて、怪我の発生しそうな部位やコンディショニングを把握することが身体の変化の気づき、怪我の早期発見にも活用しています。



選手は痛みがあっても言えないことがあるが、選手の動きやチェックの結果、過去の既往歴を見ることでわかってきます。そのため毎週こういったチェックを続けていくことが、傷害を予防しパフォーマンスの低下を防ぐことにつながります。

実際に肩周りのチェックとして「バンザイ」、「結帯」、アライメントのチェックとして足長差、仰臥位、腹臥位でバンザイをした際の手の長さ、立位にて片手ずつ挙げた時の到達点、肩甲骨のポジショニングなど、選手同士でも行えるものを実施しました。自分の身体の変化に気づくことができ、障害の発生を予防していくことにもつながります。

参加者：高校野球指導者2名、中学バスケットボール指導者1名、理学療法士8名、トレーナー1名、学生2名

合計14名

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

次の開催予定

次の開催予定は、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26年5月12日 「年代別コンディショニングを考える」