

コンディショニングについて

- はじめの一步 -

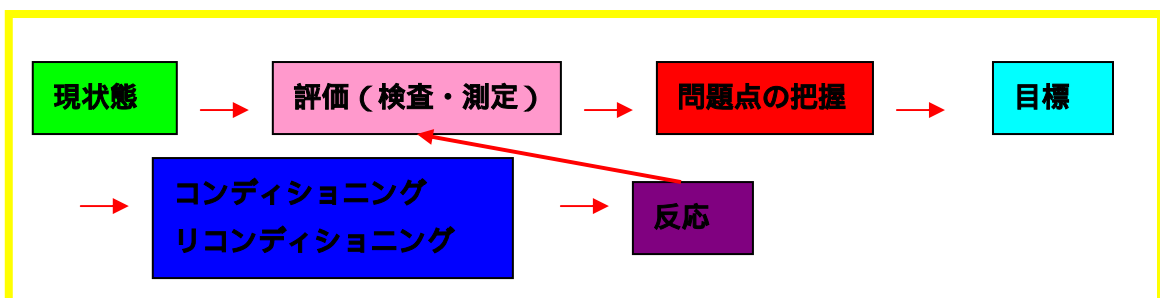
海里マリン病院 吉田 修

【 はじめに 】

「リセットボタン」が、テレビゲームの様に人生に使えたとしたら、どんなに楽に過ごせることか、と考えられる人々も少なくないと思われます。スポーツ界においてもやはり、記憶に新しいところでは、オリンピック野球での、松坂投手の投げた一球、ライト前にヒットを打たれオーストラリアチームに1点先制されました。そして、悲劇の敗戦。また、身近には、大事な大会前に風邪をひいたり、捻挫をしてしまったり、以前から違和感のあった脚が、悪化し歩けなくなったりと、そう言う時など「リセットボタン」があればよろしいのですが、現実には、残念ながら痛切にそれを受け止め、そのような非常事態に対応しなければなりません。

【 原因への対処としての流れ 】

そのような場合、まず、「どうして、そのようになったのか！」色々な角度から原因を分析し、現状態を評価把握し、そしてゴール目標を立てその具体的な治療プログラムを構築し、実践しまた、その結果を同様に対応していく必要があります。もちろん、それを行うには、選手を中心に家族の方々、コーチ、監督、医師、理学療法士、スポーツ栄養士、心理士、アスレティック・トレーナー、科学者などのスタッフにてチームとしての対応が求められます。



【 ケガについて考えてみましょう！ 】

例えば、足関節捻挫を例に理学療法士的に考えてみると、そのケガが「なぜ？」起こってしまったのでしょうか。足関節捻挫とは、体重が足部の外側に集中した状態で足部が異常に内返し(つま先が下がり、足の裏が上に向く肢位)された状態になり、足部の外側にある靭帯が何らかの損傷を負った状態です(主に足関節外側靭帯損傷が多いので今回は、それを中心に)。それは、**表1 . のスポーツ外傷・障害の発生要因**を参考に考えてみましょう。その発生機序が、ただ平坦な道を普通に歩いていてつま先を引っ掛け

生じたとしてもまず、 固体要因として、アライメント異常のO脚（真っ直ぐ足首の内くるぶしを引っ付けて立った際に、膝がかなり離れている）や、つま先が内へ向いており（女性に多い）総合的に捻りやすい足関節になっていたり、足部を上方に持ち上げる筋肉が、 トレーニング要因として、運動の負荷量が多く疲労が抜け切れておらず働きが鈍っていた状態であった、 環境要因として、履いていた靴の外側がかなり減っていた、さらに 社会的要因としてランニングシューズは高価なため、度々購入する事が出来なかったなど、色々和外傷の発生要因を探求する必要があります。たとえ一つでも、スポーツ外傷の発生要因を有していると、発生率が高くなると言えます。

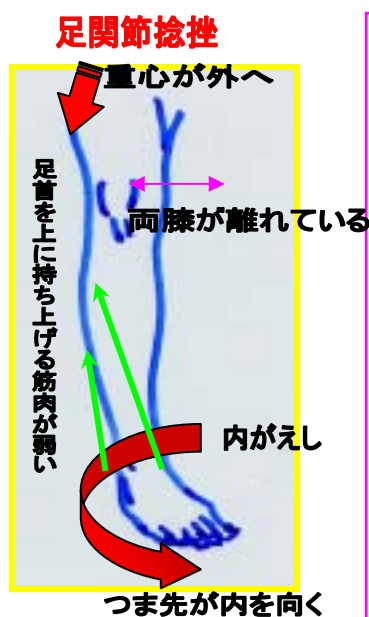


表1【スポーツ外傷・障害の発生要因】(川野・一部改変)

1. 固体要因

- a. アライメント異常
(X脚、O脚、回内足、回外足など)
- b. 筋の走行、筋力、筋持久力など
- c. スキル(技術)
- d. 精神的発達
- e. その他

2. 環境要因

- a. 季節、天降
- b. 路面の状態
(硬さ、平地、凹凸地など)
- c. 靴の状態
- d. その他

3. トレーニング要因

- a. 運動の種類及び方法
- b. 運動の負荷量
- c. 競技種目及びポジション
- d. その他

4. 社会的要因

- a. 経済的背景
- b. マスコミ関係
- c. その他

【 コンディショニングとは、どういう意味？ 】

そこで日頃からのより考えられた「コンディショニング」が大切となります。最近、その言葉も普及してきましたが一般的には、「体調を整える」という意味に使われてい

と思われる。しかし、欧米諸国では、もっと競技力を向上させる意味合いが強く「筋力、スピード、持久力、柔軟性、巧緻性、反応トレーニング」などを医・科学的にピークパフォーマンスを発揮するためのすべての準備プロセスとされています。ですから、「コンディショニング」というと、ストレッチ体操やマッサージさえしていれば、準備万端という訳にはいきません。ケガの予防から競技力向上までを言い、また、ケガをしてしまい競技に復帰するまでのプロセスはリコンディショニングと言いますが、幅広い方法で目的を明確に、考え、実践してほしいと思います。

【 知っておきたい救急時のコンディショニング 「RICES」 】

具体的な「コンディショニング」の内容をここで説明していくには、紙面が足りないのですが、まず、受傷した損傷部位に対しての治療においては、「RICES」が基本原則です。R - rest (患部の安静、全身状態においては、可能な対応を消極的にならずに二次的な低下を防ぐ)、I - icing (冷却、急性期は、凍傷に注意して冷やし、損傷部を最小限に留める)、C - compression (腫れを最小限に防ぐように適度の圧迫)、E - elevation (心臓より高い位置に患部を保持)、S - support or stabilization (患部を保護しながら、適切に固定させる)などを、行っていきます。

【 毎日ちょっと考え工夫して過ごしましょう！ 】

考え方としては、先に述べましたスポーツ外傷・障害(ケガ)を理解し、選手の身体、心理、技術、おかれた環境を理解し、運動を理解し、それに対応したものでなくてはなりません。難しいように聞こえますが、今まで行っていることに、納得せず、それが本当に正しいのか、疑問を持ち、練習ノートに記録しながら改善策を考えていくだけでも科学的なコンディショニングに近付いてきます。

【 終わりに 】

現在のスポーツ界を取り巻く環境においては、にわか、自称、あのオリンピック金メダリストが行っている練習方法だからとか、このサプリメントは非常に効果があるなど、異常なほどにたくさんの情報が飛び回り、マスコミも無責任に広報していく帰来がありますが、果たして本当に正しいものは、何なんでしょうか！

はじめに述べたように「リセットボタン」や「ポパイのほうれん草」の様な魔法は、現実には存在しない訳ですから、今回、提言させて頂いた様に自己管理能力を磨きながら地道に対応していきましょう「**継続こそが力となります！！**」。

最後に、環境要因の一つとして、より安全に、また競技力向上のためにコンディショニングを行うために運動を行う施設には、水分補給の為に「冷水機」、アイシングのための「製氷機」は、常設を切に願います。