

# コンディショニングについて

ースポーツ現場においてー



吉田 修

## 【 第59回 埼玉国体にて 】

今回は、第59回埼玉国体に、高知陸上競技選手団にスポーツトレーナーとして帯同した感想を述べていながら、スポーツ現場で行っている活動を紹介したいと思います。

まずは、スポーツ現場でのトレーナーの実際の活動内容は、大切な大会本番に選手が、持てる力を最大限発揮出来る様お手伝いをする事です。それは、第一は、準備運動の助け、身体のキレづくり、予選から決勝までの疲労回復の促進などのための徒手療法（一般的に表現すればマッサージの様なもの）が中心です。次に、大会期間中に生じてしまう、転倒時に生じる擦過傷、中距離などの疾走中にスパイクされ生じる刺傷などの急性外傷や、頭痛、腹痛、風邪症候群などの体調不良時の対応ですが、ドーピングにも十分注意する必要があります。また、何らかの慢性障害を抱えている選手のリコンディショニングのためにテーピングを行ったり、アイシングを行ったりします。

## 【 持てる力を最大限発揮するためには 】

選手達は、大会に備え充分調整をしてきて、競技に挑む訳ですからその期間中では、特別な事は出来ませんし、我々は、選手の望むことを行うわけです。大会に備え準備した事により、九分九厘勝負は決まっているとって過言ではありません（**勝負は、準備力で決まる**）。

そこで私は、年間を通して高知陸上競技協会主催の大会には、医務員として、出来る限り競技会場に出かけるようにしており、色々な選手と出会えるようにと思っています。クラブチームの専属トレーナーですと、選手一人々の特徴を理解する事が出来ますが、選抜選手となると大会だけの帯同で、なかなかそうはいきません。まずは、選手を覚えることからです。

<もちろん、ケガをしてもらっては困るのですが、会場に足を運ぶと色々な情報が得られます。**競技場の医務室に居りますのでお気軽にお声かけください!!!**>

また、平成16年では、四国選手権にも帯同し選手と接触できる良い機会をあたえてもらい、国体前強化合宿と併せて、コンディショニングチェックやその指導、啓蒙など行え非常に有意義でした。そのうえ監督、コーチ等とのミーティングが行え、意見交換が可能となります。

### 【 日頃の身体の手入れ 】

我々が、コンディショニングについて声を大にして言いたいのは、「**自覚症状が出てきた時点では、もう遅い!**」という事です。自覚できる症状は、氷山の一角であり、回復するためには意外と時間のかかることが多いですね。

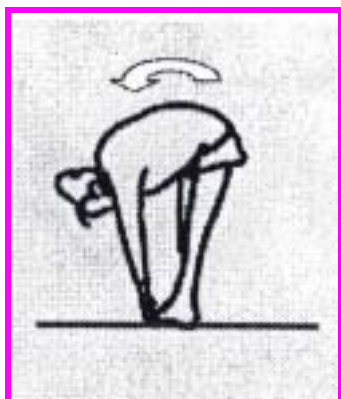
自覚症状とは、身体が痛い、重い、硬くなっている、どうもキレが悪い、やる気が出ない、記録が滞っている、などなどさまざまなのですが、そのような状態での他覚症状は、局所に圧痛（スポーツ競技、種目によって痛む部位が決まってくる）、筋肉が硬かったり、浮腫んでいたりしており筋肉の伸張性が低下したり、筋力を発揮でき難い状態や関節の動きが悪くなっています。

### 【 知っておきたい簡単な柔軟性テスト 】

全て痛み・違和感無く、楽に出来る事が大切です。

**腰痛、肉離れ予防に効果的!**

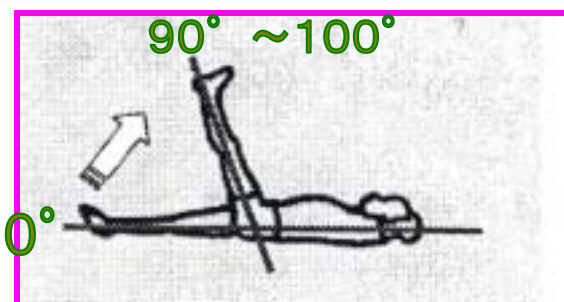
立位体前屈 : ヒザを伸ばしたままで前かがみになると  
床に手が着きますか?



目標 手の平が床に着く

腰の痛い方は、無理しない  
手の平以上に、まだまだ曲がる方は  
要注意（身体が柔らかすぎ!）

伸ばした脚の挙上角度 : 上向きに寝て膝を伸ばし脚を  
床から何度持ち上げる事が出来ますか?

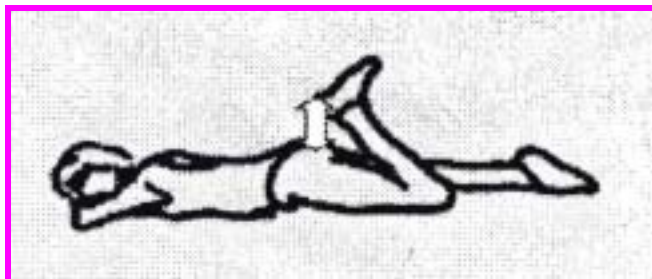


目標 90° ~ 100°

急激に引き上げないように

反対の脚が上がってはダメ

お尻上がりテスト : うつ向きに寝て膝を曲げていき、お尻が上がる  
直前の踵とお尻の間に指が何本入りますか？



目標 踵がお尻に  
着く

膝に違和感のある方は無  
理してはダメ

筋肉の太い方は着きませ  
ん

#### 【 役に立ちますよ 】

これらのテストをする事によって、選手のコンディションをある程度把握する事が出来ます。もちろん毎日、自分で行き、自分の身体と対話出来るようにすることが大切です。「今日は、立位体前屈を行うと背中の方が、どうも硬く伸び辛さがある！」と感じると疲労が溜まってきた証拠ですので、いつもより準備運動を多めに行い、充分身体を温め、より柔軟性を獲得した上で、練習に入ってください。それでも違和感が残っている場合は、より必要な練習にポイントを絞って、4分の1程度は、練習の量を落として欲しいですね。練習の質は、出来るだけ落とさない様に。その辺りが、一番難しいと思います。練習に真面目に取り組む選手に、慢性スポーツ障害(オーバークース症候群)が多いのは、「自分に厳しく、毎日決めた練習を納得するまで止めない」身体の限界以上に精神力が強いためです。指導者の方々は、練習内容のオプションをたくさん用意して、例えば、長距離ランナーが、長い距離を走れなくなった場合などでは、自転車や水泳などを有効に取り入れ、スタミナを落とさないように心掛けたり、筋肉の回復に、荷重しない筋肉運動を行うといったことなど、選手を納得させ本当に色々と考えながら行って頂きたい思います。

#### 【 「自分の身体は、自分が一番知っている」は、うそ!では、 】

「痛みや辛さ」を自覚できるのは、自分だけですが、**他覚症状**を理解するために「身体の構造や運動機能・能力など」について、我々トレーナーのような専門性をもったスタッフが、【**けが・競技力低下**】などを未然に防ぎたいものです。  
**スポーツ医・科学の重要性**