

# ON THE SPOT

## 現場から

### ●臨床スポーツ医学

## 選手の不安を取り除くために 医師ができること

選手がよりよいパフォーマンスを發揮するために、いくつもの不可欠な要素がある。そのなかでも、最も大切であり基本になるのが健康な身体。ケガのない身体で競技に打ち込むことが最も望ましいことなのだが、予期せぬアクシデントでケガが生じることがあり、そのときに治療にあたる医師との信頼関係が、その後の競技復帰にも大きく左右する。

全国から多くの医師が集まり、去る11月5、6日の2日にわたり、高輪プリンスホテル（東京都港区）にて「第16回日本臨床スポーツ医学学会学術集会」が開催された。さまざまなテーマに基づく発表や、シンポジウムのなかから、ここでは最終日に新高輪プリンスホテル国際館パミールで市民公開シンポジウムとして開催された「スポーツ選手／患者とスポーツドクター」と題して行われたシンポジウムを取り上げて紹介

たい。

今回の学術会議会長である阪本桂造氏（昭和大学整形外科）が司会を務め、壇上にはFRANK WILSON JOBE博士（Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic院長）、桑田真澄投手（読売ジャイアンツ）が上がり、シンポジストを務めた。学会に出席した整形外科医だけでなく、近隣の高校の野球部員や家族連れ、スポーツドクターを目指す人たちを前に、両氏は「手術を受ける前の選手の心情、そして医師が選手に向き合うために不可欠なもの」、「実際の術後のリハビリについて」、「復帰後」など経験に基づくテーマに沿って対談形式で展開された。

桑田投手は1995年のシーズン中に、打者の打った三塁線へのフライをキャッチしようと飛びついた際に右肘尺側副靭帯を損傷した。桑田投手は当時を「70%の力で投げられることはできるけれど、リリースポイントで腕が抜ける感じがして思い切り投げることはできない。自分なりに調べたけれどどうにもならず、で

きれば手術は受けたくないと思いながら診断を受けた」と振り返る。

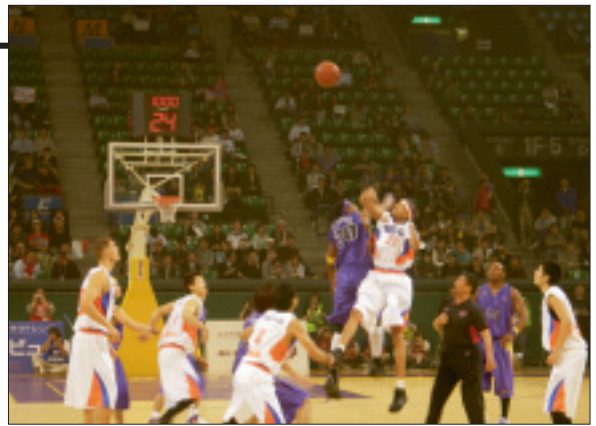
できることなら手術は受けたくないと不安を胸に抱き、自らのもとを訪れた桑田投手に対して、ジョーブ博士は細かく診断を行い、尺側副靭帯が損傷していることを告げ、手術をしなければ100%の力で投球を行うこと

は難しいと説いた。「大丈夫、と言ってほしかったけれど、手術をしないといけないと言われてショックだった」と言う桑田投手だが、直後にジョーブ博士が発した「僕は50%の仕事をするから君も50%の仕事をしてほしい。一緒に100%の仕事をして、復帰まで、復帰してからも一緒に頑張っていこう」という一言に救われる思いだったと話し、手術を受けるとともに、「完全に復帰できるまで、先生の言う通りにしよう」と決めた」と言う。

手術後はまず自然治癒力を高めるために、手術で切った部分の靭帯が回復するまでの時期を置き、まずは軽い運動からリハビリがスタートした。ロサンゼルス・ドジャーズやカリフォルニア・エンゼルスなどメジャーリーグチームや、バスケットボール、アメリカンフットボール、サッカーなど多くのチームの顧問医を務め、多くの選手に手術を施し、その復帰まで見届けてきたジョーブ博士は「これまでの経験から、彼のケガをみて、受傷以前の状態で投げることができるようになるには1年かかるかとわかっていた」としながらも、「ある程度回復してきたときに、投げすぎてしまうこと、またケガをしてしまったらどうしようと恐怖を持ってしまふことが一番よくない」と多少の不安も抱いていたようだ。そこで何度も桑田投手に「必ず復帰できるから、リハビリはやりすぎてもダメだし、やらなすぎてもダメ。その間をコントロールすることが大事だよ」と説き続けた。桑田投手も「1年のリハビリ期間のなかで、何



互いの力を出し合って100%の仕事ができたと言語るジョーブ博士（左）と桑田投手（右）



開催地のチームが運営を担当してチームカラーを打ち出し（写真左）、多くの観客、メディアを集めた東京でのbjリーグ開幕戦（写真右）

度もくじけそうになった」としつつも、“やりすぎない、やらなすぎない”ということ自身に対して何度も念じ、「もっとできるかな、と思うくらい調子がよく感じても、先生から出されたりハビリプログラムに徹底して取り組んだ」と言う。

プレートに右肘を当て“野球の神様”と、自らをこの場所に戻してくれた医師に感謝を示した感動の復帰後も、再受傷防止のためにどれほど調子がよくても、桑田投手は、1日の投球限度は100球までと制限している。「小さい頃からケガがなかったので、自分はケガをしないという自信があった分ショックだった。だからこそ、手術してからは自分のなかで目標を設定して日々を臨んでいるし、自分にとって大きな手術を担当してくれたのが、ジョーブ先生のような温かい先生で幸せだった。ケガをしてしまった選手は、言いようのない不安に押しつぶされそうになっている。だからこそ、先生のように『一緒に戦おう』と言ってくれる先生が1人でも多くいたら選手は救われる」と話し、その発言に来場者たちは熱心に耳を傾けていた。

現在も現役として活躍する選手の、ケガからの復帰と、それを支えたドクターの話を知ることができた今回の貴重な機会。ジョーブ博士と桑田投手の1つ1つの言葉が、これからの選手たちを支える医師たちにも届

き、1人でも多くの選手が同じように「支えられた」と笑顔で話せるように願いたい。

#### ●バスケットボール

### bjリーグ、遂に開幕！

本誌にてその発足から、トライアウト、ドラフト会議など、これまでも取り上げてきた、日本初のプロバスケットボールリーグ「bjリーグ」が、去る11月5日に遂に開幕した。記念すべき開幕戦が行われたのは、仙台89ersのホーム・仙台市民体育館、東京アパッチのホーム・有明コロシアム、大阪エヴェッサのホーム・なみはやドームの3会場。それぞれ3,987人（仙台）、3,139人（東京）、4,190人（大阪）と満員の観衆が詰めかけたなか、いよいよbjリーグがその歴史の幕を開けた。

試合開始に先立って行われるアトラクションや、さらに会場周辺でのイベントなどはすべてホームチームに企画・運営が託される。ホーム&アウェー方式で開催されるbjリーグ、つまり、主催会場は完全なホームゲームなのである。

東京アパッチの試合会場となった有明コロシアム前には、チーム名の由来にもなっているネイティブアメリカンのインディアンコスチュームをまとったDJが演奏をするブースがあり、ブースターたちにフェイス

ペインティングを施す場もある。bjリーグ・河内敏光コミッショナーの「ここが本当に東京なのかと思った。初めてNBAを現地で観戦したときのことを思い出した」という言葉のように、独自の工夫が打ち出されるとともに、体育館内も選手がプレーするコート照明強度を上げ、観客席の照明を少し下げ、選手、そしてゲームという最大の“商品”をライトアップして強調した。

試合開始前には、bjリーグ開幕にあたり、オープニングセレモニーとして、ミュージカルのように仕立てられたダンス、小学生も交えたチアリーディングチームの演技が行われ、会場からは大きな歓声と拍手が沸き起こる。会場のボルテージが高まったところで、遂に主役の選手たちが登場。会場を盛り上げるDJとともにホームの東京に大声援が送られるのはもちろんだが、本来はアウェーであるはずの新潟アルビレックスにも、地元から多くのブースターが駆けつけており、数は及ばないながらも、多くの声援が送られる。

NBAのゲーム同様に、コートの中央にあたる天井部に得点ボードが設けられたなか、いよいよ試合開始。ジョー・ブライアント監督率いる東京アパッチは、アメリカンスタイルのバスケットボールを展開し、まず立ち上がりの主導権をつかむ。新潟・廣瀬昌也監督が「これまでのバ

## ON THE SPOT

スケートボールの試合会場にはない観客の数、盛り上がり、雰囲気選手が呑まれてしまい、本来の動きが全くできなかった」と振り返ったように、第2クォーターを終了した時点で46-21と東京が20点もの差をつけてリードする。

ところがここから本来の姿を取り戻した新潟が、脅威の追い上げをみせ、なんと試合終了直前に試合は82-82の同点となり、開幕戦から5分間の延長戦へと突入した。

来場者の多くが「バスケットボールを生で見るのは初めて」ということもあり、最初はどうか戸惑い気味だった東京ブースターたちからも、試合が白熱していくにつれ、自然に「トーキョー」コールが鳴り響き始める。そんな大声援に押され、試合を制したのは東京アパッチ。93-90で開幕戦を勝利で飾り、詰めかけた多くのブースターの声援に応えた。

開幕戦を終え、両チームのヘッドコーチが揃って述べたのは「これだけ多くの観客が訪れ、これほど多くのメディアの方々に集まってもらったことをまず感謝したい」ということ。bjリーグへの注目度を感じたとともに、今後の長いシーズンに向け「リーグを成功させるためにも、よりよいプレーや質をみせていかなければならない」（新潟・廣瀬監督）と決意を示した。

開幕戦は多くの来場者が訪れ、大きな盛り上がりを見せたが、シーズンは4月まで続く長いものであり、幕開けしたばかりとはいえ多くの課題があるのも事実である。河内コミッショナーは「これから試合を行って行くなかで、各会場でも運営の反省が多々出てくると思う。月に1度の理事会でいろいろな意見をぶつけ合い、1つずつ実現させていきたい」

とまず運営面について述べ、「来年日本で開催される世界選手権、さらには2008年の北京五輪に向けたこの時期にスタートしてよかったです」と心から

思う。難しい課題はあるが、選手の実力でさまざまなことを証明していきたい」と展望を語った。

河内氏とともに、リーグ代表を務める木村育生氏も「運営側はもっとホーム&アウェーの雰囲気を打ち出し、選手たちもそれぞれの個性をアピールすべき。“この選手が見たいから試合をみにいこう”という選手になってこそプロであり、その名に恥ずかしくないものをみせてほしい」と進言し、今後はより多くのスポンサー企業の獲得を目指すとともに、他競技との連携も示唆した。

いよいよ開幕したbjリーグ。今後の前途は拓かれたものばかりではないかもしれない。しかし、ここに新たな一歩が刻まれたのは確かだ。

### ●日独サッカー交流展

## ドイツに学ぶ、日本のサッカー

去る11月13日、新宿パークタワー・ホール（東京都新宿区）にて、百年構想シンポジウム「ドイツに学ぶ、日本のサッカー」が開催された。このシンポジウムは、「日本におけるドイツ年2005/2006」の参加事業である“日独サッカー交流展”（主催／東京ドイツ文化センター）の関連イベントとして行われたものである。1960年来日し、日本初の外国人プロコーチとして東京オリンピック（1964年）へ向けた強化・指



左から3番目がデットマール・クラマー氏

導にあたった、日本サッカーの父として知られるデットマール・クラマー氏を招き、日本サッカーの歴史を振り返るとともに、「Jリーグ百年構想の現在と未来について語られた。

第1部「日本サッカーの父クラマーと語るクラブ、リーグ」では、クラマー氏に加え、(財)日本サッカー協会名誉会長の岡野俊一郎氏、ジャーナリストの賀川浩氏が演壇に立った。

クラマー氏は、自身のサッカー哲学を中心に話を進めた。近年のサッカーは運動量は上がっているが、日本の場合はポジショニングが悪いためこそぞというときに得点が取れない。この点について、シンポジウム前日に観戦した東京ヴェルディ対セレッソ大阪の試合に触れ「行ったり来たりの無益な労働で、同情してしまう」と表現、悲しそうな表情が会場の笑いを誘った。そして、サッカーの美しさの裏側にあるものは効率のよさであると前置きし「トレーニングをするときに重要なのは効率よく行うことで、それはゴールすることです。シュートをするのとゴールをすることは違う」と指摘した。

クラマー氏から学んだことについて当時を振り返った岡野氏は、「ボールから自由になりなさい」、「シュートはキーパーの取れないところにボールを送るパスである」など、印象深い言葉の数々を披露した。岡野氏によると、クラマー氏がもたらしてくれたものはコーチ学であり、理



論、戦術、体力などを分析したうえで、共通の理解はそれまでになく、体験による指導がクラマー氏以前の指導であったという。「100年先も変わらないサッカーの基本を教わった。不易なものをこれからも伝えていきたい」と述べ締めくくった。また、クラマー氏と40年以上にわたる親交を持つ賀川氏は、ドイツと日本のサッカーの交流について、昭和初期にドイツの指導書を参考にしてきた慶応大学サッカー部が黄金時代をつくったことなどを始め、日本サッカーの黎明期が伝えられた。

続いて行われた3氏によるディスカッションでは、東京オリンピック後にクラマー氏が日本を去るときに残した4つの提言、「日本代表は毎年1回、欧州遠征をすること」、「よいコーチを育成すること、その組織づくり」、「トップリーグをつくること」、「芝のグラウンドを確保すること」について討論された。クラマー氏は、「とどまっていることは後退を意味する」というドイツのことわざを紹介し、「グッドでは不十分。ベター、ベターと常に考えてほしい」と未来へ向けて日本サッカーにアドバイスを送った。大きなジェスチャーを交えながら強い口調で語る言葉から、今なお日本サッカーへ熱意が向けられていると感じる講演であった。

この他、第2部「Jリーグ百年構想 現在・未来」では、荒田忠典氏（Jリーグ経営諮問委員会）がクラブ経営と地域での役割について、傍士銚太氏（日本政策投資銀行）がドイツのサッカー事情をもとに「ホームチーム」についてそれぞれ解説した。「特徴を鮮明に出しているまちは人口が増えている」（荒田氏）、「ホームタウン面積の小さいほうが観客が集まっている」（傍士氏）などの意

見から、地域とクラブとで相思相愛の関係を築くことの重要性をうかがい知ることができた。これらの意見や提言が、今後の日本サッカーに活かされていくことに期待したい。

#### ●学生トレーナー

### 第3回中部学生トレーナー交流会開催

去る11月6日、中京大学（愛知県豊田市）にて、中部学生トレーナー交流会が開催された。同大コンディショニングコーチ&トレーナー部会（CCCA）とアスレティックトレーナーチーム（CATT）が共催したもので、愛知県内を中心に130名の参加者が集まった。

まず最初に、油谷浩之氏（関西学院大学アメフト部S&Cコーチ）が、自身の学生時代から、コーチとなった経緯、さらにPDC=Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）を繰り返していくことなどについてエピソードを交えながらわかりやすく紹介。「探究心を持って目の前の課題にあたるというのは、スポーツの現場であっても、どの世界であっても人として大事なこと。ただ勉強するばかりでなく、知識を知恵に変えていくことが大切」と油谷氏は話した。

次に、クイズやゲームを取り入れた「トレーナーズチャレンジ」という企画が行われた。参加者が15チームに分かれて、スポーツに関する〇×クイズや、テーピングの早巻き、二重跳びや腕立て伏せの結果を総合して競い合うもので、それぞれ「心技体」を試すもので、上位の3チームが表彰された。

ゲームを通して参加者同士が打ち解けたところで、グループディスカッションが行われた。運動と健康増進の関係、未経験のスポーツをみる

ことができるか、トレーナーと選手との距離、トレーナーにとって「活躍」とは、という4つのテーマに分かれて議論が行われた。

選手とトレーナー間の距離に関しては、その距離が近すぎると、いわゆる「なあなあ」の関係になったり、男女関係で問題が生じることもあるという指摘があり、ハッパをかけることができるような距離を保つことが大切だという意見が出された。また、トレーナーにとっての「活躍」については、やりがいを持てること、関わりをもてる選手が増えたこと、あるいは多忙であることが活躍であるという意見もあった。なかには、ボランティアではなく、仕事としてトレーナー活動ができるようになることが活躍なのではないかという意見もあった。

その後、矢野真弓氏（みずユナイツ・ムウ代表）が、自身のアクアビクスインストラクターとしての仕事、健康について、そして普段から心がけていることなどを話した。「何かを教えるにはまず自分が健康を意識して心がけるなど、自らがさまざまな経験をし、いろんな人に出会うことが大切で、それを適切に表現できるようにするのも大事」と矢野氏は語り、参加者間で手をつなぐなどコミュニケーションの実演を行った。

さらに、柔道整備師の加藤貴之氏（ひまわり接骨院院長）は、介護保険制度について話し、今後高齢者の分野も、コーチやトレーナーの活動するフィールドとしての可能性があることを示した。

この他、日本赤十字社による救急法のデモンストレーションや懇親会などが行われた。大学間でのつながりが広がり、今後について考えるよい機会となったようだ。

今回のメインテーマ「トレーナー

## ON THE SPOT

のいきる道」は、トレーナーとして生きていくという意味のほかに、スポーツ以外の分野、たとえば高齢者や幼児体育の分野でも経験や知識が活かせるという意味を込めている。当初考えていたフィールドでの活動をあきらめる人も多いが、一般企業やスポーツクラブなど、アスレティックトレーナーそのもの以外の仕事であっても、コミュニケーションの面など、人とつながっていくということでは職種であっても大切であることを身にしみて感じた。一步踏み出したらこれほど出会いがあるということを知ることができたといのも大きな収穫になったようだった。(報告者：大野智子・中京大学4年、実行委員長)

### ●トレーニング科学

## 第18回日本トレーニング科学会開催——ジュニアからシニアへ

JR名古屋駅から近鉄特急で約2時間、真珠の産地として有名な英虞湾を眼前に賢島(三重県志摩市)は位置する。この風光明媚な地に建つ旅館「賢島 宝生苑」を会場に、『第18回日本トレーニング科学会』(会頭：三重大学 八木規夫)が、去る11月12、13日の両日にわたって開催され、研究者や指導者、学生など約120名が参加した。1988年10月に発足した「トレーニング研究会」が2005年1月に「日本トレーニング科学会」(会長：安部 孝・東京都立大学)となり、新名称で開催する最初の学会となった。講演内容の詳細については、日本トレーニング科学会HP (<http://idaten.c.u-tokyo.ac.jp/training/>) を参照してほしい。ここでは誌面の関係上、その内容の一部を紹介する。



コーディネーションの実技を行う荒木氏

第1日目の特別講演「コーディネーショントレーニング——講義・実技」(荒木秀夫・徳島大学)では、コーディネーションの考え方やトレーニングの現場でのコーディネーションの位置づけなどをスライドを用い説明され、とくにトレーニングでよくみられるミニハードルを使ったトレーニングを例に、トレーニングの意味を理解していない反復練習により、ミニハードルのためのトレーニングとなってしまうケースが往々にみられる点を指摘し、いかにスポーツ動作に結びつけるかを、コーディネーションの7つの能力である、平衡、分化、定位、反応、リズム化、運動連結、運動変換から捉え、有効なトレーニングを獲得していくことの重要性が述べられた。さらに、キッズ、ジュニアからシニアへと移行する場合には、コーディネーショントレーニングにおいては運動イメージを育成することが重要な課題であると解説した。

教育講演「スポーツ栄養——サプリメントの功罪」では、徳山尚吾(神戸学院大学)、川野因(東京農業大学)、杉浦克己(明治製菓(株)ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ)の3氏が講演した。川野氏、杉浦氏のいずれも、選手を引退して

指導者になる人も多く、栄養の重要性を知ることによって次の世代につながっていくことを考えると、選手のうちからの「食育」の重要性について述べていたのが印象的であった。

翌日のシンポジウム「ジュニアからシニアへのトレーニング」では、和久貴洋(国立スポーツ科学センター)、川本和久(福島大学)、星川佳広(浜松ホトニクス(株))の3氏が講演した。とくに和久氏からは、平成16年11月に福岡県がわが国では初となる“世界を見据えたタレント発掘プログラム(福岡県タレント発掘事業)”の取り組みについて報告があり、現在59名の「福岡キッズ」が、世界を見据えた能力開発・育成プログラムに取り組んでいると発表された。世界に通用する選手の育成については、国内の各組織の整備が必要な部分もあるようだが、このプログラムの詳細については、いずれ改めて本誌で紹介したいと思っている。

今回のトレーニング科学会は通常の学会には珍しく、参加者は学会会場となる旅館に合い部屋で宿泊しながらの参加となった。したがって、露天風呂を堪能し、飲食をともにしながら、参加者全員が、交流を深め、意見交換が行え、参加者同士の親睦を深める指向に富んだ学会となった。