

# ON THE SPOT

## 現場から

### ●リハビリテーション

## 東京スポーツ整形外科研修会第4回スポーツリハビリテーションワークショップ

10月2日、東京スポーツ整形外科研修会第4回スポーツリハビリテーションワークショップが、「下腿・足関節・足部のスポーツ外傷・障害」をテーマに開催され、251名が参加した。

講演1では、池田浩先生（順天堂大学整形外科）が難治性の「跳躍型脛骨疲労骨折」と「第5中足骨疲労骨折」について解説した。疫学調査の結果、発症要因のポイントとして、特に発育期の骨構造の脆弱性の問題、アライメントの問題が大きく関与しており、これまで一般的に知られてきたトレーニング要因とは相関がないと報告された。治療については、治療については、選択肢として手術療法を検討されるべきであると述べた。

講演2では、八木茂典先生（東京医科歯科大学大学院運動器外科学分野）が「シンスプリント」について講演した。疫学的調査の結果、これも過去の報告で示唆されているトレーニング量や「回内足」と相関はないと報告した。治療については、約200例をタイプ分類し、タイプ別に治療することで早期復帰が得られたと述べた。

講演3では、園部俊晴先生（関東労災病院リハビリテーション科）が下肢・体幹の「運動連鎖」を用いて下腿・足関節・足部疾患にどうアプローチするかを述べた。「運動連鎖」

は知識として知っているだけでなく、臨床でオートマティックに利用できることが大切であり、実技を多く取り入れた講義は、参加者が実感することで理解を促した。

（村上憲治・筑波大学大学院、栃木県アスレティックリハビリテーション研究会）

### ●ストレンクス&コンディショニング

## 小中学生の投球障害予防セミナー

去る10月9日、内倉整形外科（神奈川県茅ヶ崎市）にて野球における小中学生の投球障害予防を目的としたストレンクス&コンディショニングセミナーが開催された。

高校・大学で肩や肘に痛みを訴える選手の大半は、小学生や中学生の時に、肩や肘に違和感を覚えたことがある。そのため、野球選手として

十二分に活躍するためには、小中学生の時から正しい身体の使い方とフォームを身につけることが重要とされる。講師に服部哲也氏（セカンド・エフォート）を招き、「小中学生の投球障害予防」をテーマにセミナーが行われた。

参加者はドクター、PT、少年野球の指導者、選手、保護者など多岐にわたったが、内容は非常に理解しやすく、さまざまな参加者に興味もてる内容となった。

前半の講義では、投球障害の原因はさまざまであるが、今回は肩や肘を痛める選手の特徴として、身体の使い方と機能の両者に着眼した。問題点に下肢や体幹がうまく使えず手投げ、トップポジションがとれず腕の軌道が悪化、ボールの握り方などを提示し、それぞれ解説が行われた。次に、参加者である小学生の選手数名に投球動作をしてもらい、選手の



ドクター、指導者、選手、保護者など参加者は多岐にわたった



少年野球の選手も参加



トップポジションの位置を確認



服部氏に指導の下、選手が実践

身体特徴を分析。服部氏の解説のもと、投球動作の特徴が明らかとなり、代償動作の発生の原因や身体機能から見た修正点が挙げられた。

後半の実技では、今回参加した小中学生全員で氏が現場で行っているコンディショニング・エクササイズを体験。「正しい動作の習得」として、ボールリリースの正しい位置の習得から始まり、投球時のゼロポジション獲得のための肩甲骨エクササイズ、ワイドスクワットを基本とした股関節の柔軟性を意識したエクササイズなどが段階的に行われた。少しずつ修正を加えていくことで動作に大きな変化が見られたのは非常に興味深かった。

参加者からは、「このような話を聞く機会はなかなかないので、とてもよい機会となった。また開催してほしい」「自分のやってきたことが再確認できてよかった」などの声が聞かれた。

今回のセミナーは、参加者の背景が多種に及んだが、「選手を支える環境として、いろんな人たちが関わっていることを認識して、医療機関、現場、家庭・選手の共通理解、相互尊重を得て、同じベクトルを共有する努力が重要。そのきっかけとなる会になればいい」と服部氏は言う。プロ野球選手になりたいと思っている選手はとて多く、一生懸命練習はするが間違った動作・知識により投球障害が生じる。このようなことが起きないために、トレーナーだけでなく、指導者や選手が正しい身体動作を理解することが重要であること、また家庭での食事や睡眠も成長期の選手にとって大切であるということを改めて感じた。

開業医の医師が地元に基づいて、今後もこのような交流や意見交換の場が増えることを期待したい。不定

期ではあるが次回も開催される予定だ。  
(清水 歩)

#### ●スポーツ医学

## 埼玉アスレチック・リハビリテーション研究会

去る2010年10月23日、早稲田大学所沢キャンパス（埼玉県所沢市）にて、埼玉アスレチック・リハビリテーション研究会が行われた。

シンポジウムでは、『学生スポーツにおけるアスレチック・リハビリテーション』をテーマとして、鳥居俊先生（早稲田大学大学院スポーツ科学学術院）を座長に、細川由梨先生（早稲田大学女子ラクロス部学生トレーナー）、板倉尚子先生（日本女子体育大学健康管理センター）、阿部均先生（北里大学北里研究所病院）がそれぞれの立場や経験をもとにして発表された。

まず、細川先生は学生トレーナーとして必要な資質について、自己の経験から、「コミュニケーション能力・自己管理能力・リスクマネジメント能力」が大切であるとされた。

次に、板倉先生は健康管理センターの利用状況や大学内の運動部等の環境から、「運動の可否を見極められる指導者づくりと、運動を行う人の身近に相談できる環境（施設や人）の整備」が重要であると述べられた。

そして、阿部先生は過去の帯同チーム・学校より得られた傷害発生の状況から、とくに頭頸部における重度の損傷は、選手の命や将来に関わるので絶対に起こしてはならないことを強調して発表された。

最後に、座長の鳥居先生がシンポジストと共に登壇され、ディスカッションが行われた。「選手をサポートする立場はそれぞれ異なるが、だからこそ密にコミュニケーションを

取り合っていくことが大事である」としてシンポジウムを締めくくった。

続いて行われた特別講演では、金岡恒治先生（早稲田大学大学院スポーツ科学学術院）による、「アスリート腰痛と体幹筋トレーニング」と題した発表が行われた。「腰痛」とは総称であり、実際には腰椎の前方要素の変性によるものと後方要素の変性によるものがあるとして、それぞれの場合に起こり得る病態について、とくに変性が多く見られる競技の動作と結びつけて述べられた。また、腰椎の安定性に関わるローカル筋（深部筋）である、腹横筋と多裂筋が有効に働くエクササイズの紹介、腰痛予防への示唆を与えられた。最後に、腰痛を引き起こす要因は主に、体幹深部筋の機能不全・下肢筋群のタイトネス・股関節可動域の低下、の3つが主に考えられるとし、これらを改善することが、腰痛の軽減および予防に重要であるとして講演を終えられた。

(朴善基・早稲田大学大学院)

on the spot欄では、学会やセミナーなどへ参加していただいた様子を執筆していただいたり、最近の話題をニュース記事としてお届けしています。下記のメールアドレスへ情報提供をお願いします。  
bhhd@mx.d.mesh.ne.jp