

ON THE SPOT

現場から

●アスレティックトレーニング

第4回提高会スポーツ傷害勉強会

11月19日、堺市産業振興センター（大阪府堺市）にて、第4回提高会スポーツ傷害勉強会が行われた。テーマは、「アライメントの評価と改善アプローチ」、「再確認、基礎的なアスレティックリハビリテーション」である。

はじめに、藤野絢也氏（げん気整骨院）より、アライメントの評価と改善アプローチについての講義が行われた。臨床で診る肩、腰、膝などの疾患に対応する際に痛みを訴える部分だけを診ては、なかなか改善しないケースが多く、その場では痛みなどが軽減しても、再び同じ痛みや症状を訴える場合があるそうだ。このことから、疼痛発生の根本原因を追究し、その悪循環となったメカニズムを改善することが重要であるようだ。その改善過程では、問診を情報源として姿勢の評価を進めていき、「どこをどう見て、そこから何を考えるのか?」「問題点をどうやって改善するのか?」などを考慮していくことになる。今回は、男子競泳選手の両肩関節痛をケーススタディとして、治療前評価、改善アプローチ、治療後評価、考察の構成で説明が進められた。

治療前評価では、アライメントや筋タイトネスからクライアントの問題点を絞り込んでいく過程である。身体各部への着眼ポイントや、そこからの考察方法の例が詳細に説明された。そして、この評価を踏まえて

改善アプローチへと進む。治療前評価をもとに、肩甲帯・肩関節のリアライメント、胸椎・胸郭の可動性ということ 키워ドとし、具体的なセルフケアエクササイズやコーディネーションエクササイズが紹介された。ここで紹介されたエクササイズは大変興味深いものであった。競泳競技だけでなく、回旋運動を要する他の競技にも有効活用可能なものが豊富に紹介された。このような改善アプローチのもと、治療後評価と考察へ進む。動作は基本姿勢を土台に生み出されるため、慢性疾患につながる悪い動作を改善するためには、アライメントや基本姿勢の改善が必要であるとのことであった。

次に、服部祐氏（服部鍼灸コンディショニングルーム）より、基礎的なアスレティックリハビリテーションについての講義が行われた。服部氏からは、アスレティックリハビリテーションを実施する際に必要な基礎知識が詳細に説明された。アスレティックリハビリテーションを適切に進めるためには、根拠に基づいて進めることが大変重要である。安全かつ効果的に進めるだけでなく、選手をはじめとした関係者との信頼関係の構築にも貢献し、取り組みの効果に大きな違いが出るそうだ。

最初に、傷害発生のメカニズムを理解するための力学的負荷についての説明がされた。これらの力学的負荷の種類を理解を踏まえて、現場で生じる傷害のメカニズムの検討へと進む。実際のスポーツ現場では、数種類の力学的負荷が複合的に関与して傷害が発生するケースが多いとのこ

とである。基礎的知識を活用して傷害発生のメカニズムを読み解いていく過程は大変興味深いものであった。次に、アスレティックリハビリテーションにおける各種トレーニングマシン、エクササイズの実施方法の検討へと進む。段階的にアスレティックリハビリテーションを進めるに際し、実施可能なエクササイズが変化していくが、単にプロトコルを知っているだけでなく、なぜそのエクササイズが可能なのか?あるいは、なぜそのエクササイズが不可能なのか?の根拠を適切に捉えることが重要であるとのことであった。とくに、筆記用具を活用した関節運動の説明などは、非常に理解しやすかっただけでなく、クライアントへの説明にも活用可能なものであった。

セミナー全体を通じて、取り組みを適切に進めるための背景を適切に捉えるための重要性和、クライアントに取り組みを浸透させることの重要性を両講師から学ぶことができた。前者については根拠を追及するということであり、後者についてはクライアントへの浸透方法を工夫するということであろう。このようなことを理解することで、クライアントとの信頼関係を構築し、安全で効果的な取り組みにつながることを再認識した1日であった。（南川哲人）

●トレーニング

NSCA東北地域ディレクターセミナー

11月23日、秋田県民会館ジョイ

ナスにおいてNSCA東北地域ディレクターセミナーが開催され、秋田県内に留まらず青森・福島など東北各地よりNSCA-CPT、健康運動指導士、保健師、鍼灸師、介護福祉士など幅広い分野の人々が集まった。

まずはじめに、渡部真吉氏（ワタナベ整骨院）より「パーソナルトレーニングにおける『コア』へのアプローチ法——機能のチェックとコレクティブエクササイズ」と題した講義が行われた。アプローチする際に考慮すべきMobility（可動性）とStability（安定性）の関係から始まり、コアに関わる筋肉や関節などの解剖学、タイトネスチェックや筋力テストでコアの機能を評価した上でそれを元にしたコレクティブエクササイズの紹介という流れでの講義となった。「コレクティブ=矯正する」という意味から、コレクティブエクササイズは正しい動作へ誘導する、不足なものを補うエクササイズと定義づけられているとのこと。ゼロからプラスへの強化を目的とした従来のエクササイズとは異なり、マイナスからプラスへ誘導するという新しい概念のエクササイズに参加者は熱心に耳を傾けていた。受講者同士で評価やエクササイズのチェックを行う中で客観的に評価・指導する方法も紹介され、より実践指導に近い形での実技が行われた。

次に、フリーランスで活動されている佐原千恵氏より「姿勢分析と改善へのアプローチ——健康運動指導の現場から」と題した講義が行われた。佐原氏が実際に使用しているシートを用いて姿勢分析を行い、その結果を元に数名ずつのグループに分かれ運動指導のデモンストレーションを行った。姿勢分析の方法としては、乳様突起、肩峰、肩甲骨下角、腸骨稜、大転子を触知し左右の傾き

をチェックするというものであったが、骨の触知に不慣れな参加者が多く、悪戦苦闘しながらもアンバランスな部分を確認しその後の運動指導へとつなげていた。講義の最後に佐原氏が行っている主に高齢者に対しての指導が紹介され、四季折々の生活と照らし合わせた「雪寄せのためのエクササイズ」「雪道で低下する筋力のエクササイズ」などはクライアントの状況やニーズを的確に把握しており、大変興味深い内容のものであった。

次に、吉田直人氏（ウイダートレーニングラボ）より「原理原則を活用したレジスタンストレーニング—ミスユニバースジャパンのボディメイキング」と題した講義が行われた。最初に行われたトレーニング指導をする上で基本となる原理・原則やプログラムデザインの変数についての講義は、実際に指導現場に出ると基本的なことを改めて学ぶことが少なくなるため、とてもよい復習の機会となった。また、プログラム変数を決定するポイントについては、吉田氏の豊富な指導経験に基づいた内容も多く、すぐさま指導現場に応用できるものであった。

講義の後半は、実際にミスユニバース日本代表に対して実施されたトレーニング内容が紹介された。独特な競技特性やクライアントの目標においては一般的なトレーニング指導と異なったニーズ分析が必要であり、フィットネス施設では同じようなニーズがあることも多く受講者は熱心に聞き入っていた。その後の実技では、講義後半で紹介されたミスユニバース日本代表へのトレーニングを受講者全員で実際に行った。バスタップやヒップアップと聞くと特別なエクササイズを行うように感じるが、要は胸部のトレーニングや

殿部のトレーニングなので、人間の身体に対するアプローチはアスリートの筋力強化であってもボディメイキングであっても基本的なものは変わらないという話が印象的であった。エクササイズを行う際のチェックポイントやちょっとした肢位の違いによる効果の違いも吉田氏から直接指導があり、目的の筋肉を効果的にトレーニングするためのより細かな実技指導が行われた。

最後には、前述の渡部氏によって11月に発足された秋田県トレーニング指導者ネットワークの紹介が行われた。このネットワークは、情報の少ない地方においてトレーニング指導者同士の情報交換を目的としており、今後は勉強会を中心に情報収集の場をつくっていくとのこと。会場内の受講者にも参加と協力を呼びかけていた。（石郷岡真巳）

●パーソナルトレーニング

自己プロデュースとエクササイズバリエーション

11月23日、ニュージャパンヘルスクラブ（大阪市）にて、「講義：パーソナルトレーナーのための自己プロフィールの書き方」「実技：パーソナルトレーナー必須！ サポートのスキル（有酸素運動パラティティ）」が行われた。セミナーには、管理栄養士、健康運動指導士、ストレンクス&コンディショニングコーチなどが参加した。

はじめに、小林素明氏（ウェルネス&スマイル、集客アドバイザー）より、「講義：パーソナルトレーナーのための自己プロフィールの書き方」についての講義が行われた。まず、小林氏から参加者に対して、「なぜ自己プロフィールが必要なのでしょう？」という質問がされた。参

加者からは、自分自身を知ってもらうため、自分を売り込むため、自分をアピールするため、自分を認めてもらうためなどの返答があった。確かにそうであるが、それは最終目標ではない。小林氏からは、最終目標は契約に結びつけるためである説明がされた。よい自己プロフィールは、顧客獲得や売り上げアップ、ビジネスの幅が広がる、プロとしての自覚が芽生えるなどの効果があるという。講義では、自己プロフィール作成例の資料をもとに詳細な説明がされた。実際に作成をするうえでタイトルが最も重要であるという。自分は何を専門としているのかを明確にすることが大切であり、重要度の8割から9割を占めるとのことだ。そして、顔写真についてもターゲットや目的に合わせて服装にも配慮するという。そして、資格や所属先、実績など基本的な事項の記載だけでなく、出身地や出身校、趣味、特技などの記載も大変有効であるとのことだ。これは、クライアントの共感を得るうえで大切であるという。このようなことを、一般人に対して一般的な言葉でわかりやすいように記載するそうだ。最後に、料金や連絡先の記載方法の説明があった。ここでは、連絡先の文字の大きさや表現方法など、非常に詳細なポイントが紹介された。小林氏はメールマガジンを配信しており、最後のクロージングが顧客の反応に大きな影響を与えるという。実際の経験から得られたノウハウは非常に興味深いものであった。自己プロフィールを書くことは、自己プロデュースにもつながる。重要なポイントとして、①自分は他人から見るとどんな人物なのかを考えると、②基本に忠実に、正しく伝えること、③どんなことに顧客が共感してくれるのかをリサーチするこ



岡氏は実技と講義を行った

との3つが挙げられた。

次に、岡敏彦氏（ヘルスアンドフィットネス、近畿大学兼任講師健康スポーツ科学）より、「実技：パーソナルトレーナー必須！ サポートイングのスキル（有酸素運動バリエーション）」について講義と実技が行われた。スポーツ施設にはエアロバイクやトレッドミル、ローイングなどの有酸素トレーニングマシンが設置されているが、バリエーションに富んだ提案がされていないのが現状であるという。今回は、ウォーキング、ランニング、ロウイング、ステップング、サイクリング、アームサイクリングマシンについての基本的な使用方法とバリエーションが紹介された。まず、参加者には上記のマシンについてのバリエーションが記載された資料が配布された。各マシンに対して6種類のバリエーションが紹介されているので、合計すると基本的な使用方法6種類に36種類のバリエーションが加わり、42種類になる。これだけでも相当数のバリエーションであることが理解できる。それぞれのマシンの特性やトレーニング中の実施スピードに配慮された

エクササイズのパリエーションが紹介されていく。多様な観点からの切り口に、参加者も驚きを隠せない様子であった。そして、実際に体験してみると、はじめはその動作にぎこちなさを感じていたが、徐々に動きに慣れてきたようだった。このことに関して、ぎこちなさの感覚はクライアントにも起こりうることであり、その感覚を理解しておくことが大切であるとの説明があった。また、トレーニング中のパーソナルトレーナーの立ち位置や補助の方法なども詳細に紹介された。有酸素トレーニングをテーマとした講義は、レジスタンストレーニングをテーマにした講義と比べると実施される頻度は少ないように感じるが、実際の指導現場では同等に活用されるものであろう。パーソナルトレーナーが豊富なバリエーションを備えていることによって、単調になりがちな有酸素トレーニングがクライアントにとって充実したものになることがイメージできた講義であった。今後もパーソナルトレーナーを対象としたセミナーを継続的に開催していくそうである。（南川哲人）