

鍼灸

OSAKA

Osaka journal of Clinical
Acupuncture & Moxibustion

85

Vol.23 No.1/2007.Spring

特集◎スポーツトレーナーと鍼灸

座談会 ア・ラ・カルト

海外鍼灸事情 カリフォルニア ⑬

連 載 ブレイクタイム 三島先生の治療室
薬膳料理 私の本棚 名歌にまなぶ

トピックス 中国における刺絡療法
日本小児はり学会設立
「ハラノムシ」発刊顛末記

Acupuncture & Moxibustion

トライアスロン・オリンピック選手におけるトレーナー活動報告

アサダ接骨院・鍼灸院 浅田雅之

Report on the trainer activities for Olympic triathlon competitors

ASADA Masayuki

はじめに

2000年9月に行われたシドニーオリンピックにむけて全日本強化合宿、選考レースに帯同してトレーナー活動を行う機会があったので、トライアスロンのトップアスリートに多いバイクポジションによる腰痛の症例を紹介し、スポーツトレーナーとして日ごろ感じていることや将来性について述べる。

トライアスロンの競技特性

トライアスロンは、ロング(アイアンマンレース)とショート(オリンピックディスタンス)に大別できる。オリンピック正式競技となったのがシドニーオリンピック(2000年)からで、監督、コーチ、スタッフも思考錯誤の連続であった。私がトレーナーとして帯同したのは、ショートと呼ばれる競技で、スイム1.5km、バイク40km、ラン10km、世界のトップアスリートはこれら3種目を2時間以内で完走する。

オリンピック強化選手のトレーナーとして各種大会、合宿に参加してきたが、練習量が一般アマチュアと比べものにならず、3種目とも大きな筋群を使うように意識し、バイクのフレーム素材を柔らかいものにする事で練習では疲

労を貯めないようにしているが、日々のオーバーユースからくる腰周囲の筋線維への負担は避けられない。

トライアスロンは、3種目の中でバイクパートが長いので、練習もバイクにかかる時間が長くなり腰への負担が大きくなる。さらにショートディスタンスは、バイクコースのセッティング上、周回コースが多く、コーナーリングや急激なスピードの変化に対応するためロードレースに近いポジションで乗る事が多く、腰が丸くなり腰痛をひき起こしやすいと考えられる。

オーバーユースに陥りやすい競技性のため、練習後の体のケアをしっかりしている選手がよい成績を残し、結果的にオリンピック選手になっている。

【症例】

T・O選手 33歳男性 トライアスロン歴11年
主訴：普段から腰部から背部上部にかけて筋肉疲労を訴える。

治療：腰部から背部、肩甲骨周辺にかけて鍼治療(パルス)を15分、腰背部、肩甲骨周囲、中小殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングスに対してマッサージ、ストレッチングなどを併用して症状緩和する。

*シドニーオリンピックまでの活動概要は下記のとおり。

- ・1999年11月ワールドカップヌーサ大会
- ・2000年1月全日本沖縄強化合宿
- ・2000年2月オーストラリア全日本強化合宿
- ・2000年4月ワールドカップ石垣島大会
- ・2000年4月アジア選手権蒲郡大会

考察：

ほとんどの大会において、我々トレーナーは3日前に現地入りしてコース下見、気象状況などをチェックして選手の体に対するリクエスト、体の状態に応じて手技療法(マッサージ、ストレッチなど)、テーピング、鍼治療(パルス)を行った(写真1,2)。

先述したように、T・O選手も例外ではなく、普段から競技特性からくる腰への過剰負担は避けられず、常に腰部から背部上部にかけての筋肉疲労があり、そのケアは欠かせなかった。上記治療は、日常の練習後はもちろん、オリンピックまでの各種大会、オリンピックにおいても行った治療である。

☆アクシデント

ワールドカップヌーサ大会で、バイクフィニッシュの際、他の外国人選手とバイクが交錯し転倒し、右口唇上部を切創して救急班のドクターに3針縫合してもらった。日本に帰国し外科で抜糸してもらったが、感染もなく

無事傷口は治癒した。その際、私が傍にいたので選手も安心して治療を受けることができたこと喜ばれた。スポーツには、不慮の事故が発生することも頭に入れておかなければならないことを痛感した。

☆息抜き

全日本強化合宿でオーストラリアのタスマニアに行ったときの話であるが、選手は練習で体を追い込んでいるのでオフの日のショッピングや街の散歩が唯一の息抜きとなる。自分の好きなアロマオイルを買ってきたので、それでマッサージをしてほしいというリクエストがあった。そのようなリクエストにはどんどん応えていきたい。

トレーナーとして日ごろ感じている事

1. 競技特性や規則を知る

トレーナー活動では、その競技特性を十分理解し、どのような動きの時にどのようなメカニズムで外傷や傷害が発生するのか、現場をよく見て経験を積む事が大切である。大会によっては、テーピングが、トレーナーによる治療行為とみなされ、選手が棄権となる場合もあるので、大会ごとの競技規則やルールなども事前に確認しておくことも必要である。



写真1 現地で試合前のストレッチ



写真2 試合前日、コンディショニングのためにマッサージをする

2. 治療のゴールの違い

一般人は日常生活動作 (ADL) で痛みがなく可動域も確保されれば治療ということになるが、アスリートの場合は、100%トップスピードで走り、ジャンプしたりしても痛みがなくハイパフォーマンスができる状態となってはじめて治療のゴールということになる。

3. コンディショニングトレーナーかストレングストレーナーなのか

よくスポーツトレーナーになりたいという相談を受けるが、トレーナーといっても大きく別けてコンディショニングトレーナーとストレングストレーナーに大別できることを理解していただきたい。

コンディショニングトレーナーとは、鍼灸師、柔道整復師、理学療法士など体のケアを中心に行うトレーナーをいう。

ストレングストレーナーとは、筋力強化や筋持久力など肉体改造を中心に行うトレーナーをいう。

自分がどのようなスタイルでトレーナー活動をやりたいかによって取得する資格や勉強していく方向性が決まってくる。

4. 選手とのコミュニケーション

選手の症状の程度にもよるが、傷病履歴を聞き、最初にどのような治療の仕方をしてほしいのか選手と話し合い、コミュニケーションをとりながら治療を進めていく必要がある。私の場合は、鍼治療とマッサージ、ストレッチを組み合わせながら治療していくスタイルが得意なので、事前に説明してから治療に入る。トップアスリートになればいろんな所で治療を受けている選手が多く、治療法や手技にも好き嫌いがあることもある。そのあたりは、選手とトレーナーの信頼関係を少しずつ築き上げていき、選手がベストを出しやすい環境や雰囲気を作ってあげる事もとても重要である。選手の成績の善し悪しには、精神的な面が大きく影響するの



写真3 ワールドカップ ヌーサ大会後、選手達と食事 (右端が筆者)

で、選手やコーチに信頼される人間的な資質もトレーナーとして重要である。

最後に、話が前後するかもしれないが、私のトレーナーとしての出発点と、治療に向かう個人的な姿勢等を述べておきたい。参考になれば幸いである。

トレーナーになるきっかけ

私自身、体育教師を目指して体育大学に入学した。入学時に担任の先生と話す機会があり、専門学校の夜間コースで柔道整復師という国家資格が取得できることを聞き、また実際に大学1年の水泳の授業中に先生が肩関節の脱臼をした学生を整復するのを見たこともあって (後で聞くとその先生は柔整師の資格を持っていたとのことであった)、体育教師になった時に応急処置として国家資格を取得しておけば役に立つだろうと、また自分に必要な資格や勉強はできるだけやろうと、大学2年から昼は体育大学、夜は専門学校と、今でいうダブルスクールをすることにした。

結果、大学卒業時には、柔道整復師と保健体育の教員資格を無事得ることができた。当時はスポーツ医学というものが現在のようには確立されていなかったが、“スポーツと医学で社会に貢献したい”とスポーツトレーナーの道を目指すようになっていた。

治療での基本姿勢

1. 基本はケガをしにくいカラダづくり

アサダ接骨院には、小・中・高生から大学生など一般のスポーツ愛好家も多く来院される。アマチュアの方に多いのが、基本的なフォームに問題があり外傷や障害になっているケースで、各種フォームチェックをする事で痛みが解消することも多々あり、基本的にカラダのバランスや動きを大切に診ることにしている。そのために当院では、トレーニングマシンやエアロバイクなども取り入れ、筋力や筋持久力をつけるとともに柔軟性も必要のため、それらの指導も行う。またトレーニングはするものの後のケアをしない人が多いことから、スポーツ医学の基本、“ケガをしにくいからだづくり”を啓蒙、指導していくのも我々の仕事だと考えている。

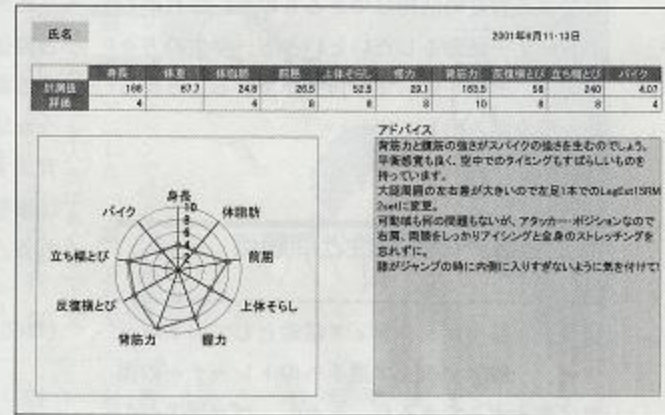
トップアスリートと一般アマチュアの大きな違いを挙げるとすれば、トップアスリートは、毎日トレーニングと身体のケアに時間をかけて、さらに専門スタッフの指導のもと、自己管理や疲労管理が行き届いているという点だと思う。スポーツによって、使用する筋肉も違えば、その強度も異なり、その人に合ったレベルの運動や治療をしなければならぬ。そのためには、しっかりと問診、視診、触診をして安静にしなければならないのか、使いながら治していったらいいのかなど、患者さんに説明して理解してもらうようにしている。

筋力が弱くバランスが悪い患者さんには可動域拡大のため、温めた後ストレッチや中周波を使って弱い筋肉に意識を持たせ収縮させ、前後左右の筋力のバランスをとるように治療していく。筋肉の痛みやコリなどには鍼治療も行う。腱・韌

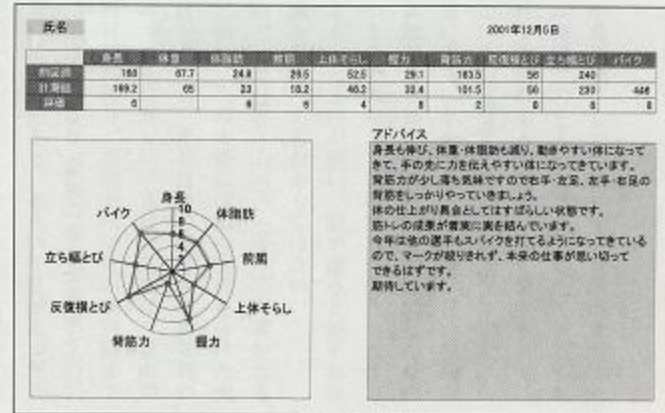
帯などは中周波などが効果的だと思われるが、捻挫の場合は、まずRICE処置をしてテーピング固定をする。これはケガした箇所以外には使えるという利点があり、重度の捻挫以外は早期回復が期待できる。

2. コミュニケーションを取る

“いつまで冷やすのか?いつから温めるのか?”など患者さんに説明する事もとても大切な事だと思う。プロのアスリートの場合はケガだけでなく、コンディショニングのサポートも行うので、まず体力測定から行い、身長、体重、体脂肪、前屈、上体そらし、握力、背筋力、反復横跳び、立ち幅跳びなどあらゆるデータを取り、そのデータに基づいてバランスのよい身体づくりのためのトレーニング方法を考え、指導していく(データ1,2)。



データ1



データ2

クラブ活動の先生から紹介された場合は、文章や電話で症状やどんな練習をしていけばいいのかなど報告・連絡・相談をしてコミュニケーションをとる事により信頼関係を築くことができる。

3. 経験を積む

プロのアスリートとトレーナー契約した場合は、試合に帯同するため、日本各地を飛びまわる事もある。トレーナーとして大切なのはいろいろな経験を積むこと、また実際に自分でスポーツをやってみる、プレーできないなら、試合を観に行けばいい。そうして、アスリートや患者さんの立場に立つことで、始めてコンディショニングや治療が行えるわけである。まず行動を起こす事。我々トレーナーは、鍼やテーピングなど必要最小限の物と技術を持っていることである程度の活動はできるものだ。これからトレーナー活動をしたいという方、学生の方々は是非、勇気をもって今自分ができることから第一歩を踏み出してほしい。

トレーナーの将来性と問題点

今後、益々ボランティア活動としてのトレーナー、一般アマチュア選手へのトレーナーの需要は増大するであろう。しかし、プロ選手への

トレーナーの需要と供給のバランスからみると供給過剰である。例えば、車の免許を取ったからといってすぐにF1レーサーになれるわけではなく、車の仕組みなど広範な知識、技術、体力、メンタルなどすべてにおいて高いレベルまで持って行かないとF1のレーサーにはなれないのと同じで、我々トレーナーもいろいろな競技の選手を多く診て経験を積み、技術はもちろんの事、選手に信頼されるような人間力も身につける事が大切である。

海外遠征などの時、何人ものトレーナーを帯同させるにはコストもかかるので、一人でコンディショニングもストレングスもでき、なおかつ通訳なども兼ねてできるようなオールラウンドなトレーナーはととても重宝されると思われる。

ただ問題点としては、開業している先生方だと遠征に帯同する場合や平日にトレーナー活動する場合、休診する必要があることで、そのような場合、代わりに治療所を任せられる人材を育成することもトレーナー活動をしていく上では重要な要素となってくるのではないかと思われる。

(☎651-2124 神戸市西区伊川谷町
潤和1301番地の9 アサダ接骨院)

