ON THE SPOT

現場から

●理学療法

東日本大震災復興チャリティ研修会

1月21日（土）、関西医科専門学校の協力により、グループ校の関西経理専門学校マーキュリホールにて、上野隆司氏（大阪府理学療法士会副会長）司会のもと、東日本大震災復興チャリティ研修会「スポーツ現場における理学療法」が行われた。これは、大阪府理学療法士会による東日本大震災への継続的な復興支援を目的としたものであり、研修会の収益金は全額寄付される。会場には、開催趣旨に賛同した約100名の学生や専門職などが参加した。

今回の研修会の内容は、高校野球の現場で活動する理学療法士による活動内容や実際のアプローチで、講師は、濱田太朗氏（緑かなざわ整形外科リハビリテーション科）、山野仁志氏（行岡病院リハビリテーション部）である。

はじめに濱田氏からは、高校野球の現場における全体的な活動の紹介がされた。濱田氏は、大阪府内にある全国レベルの強豪校としても知られるチームでサポートをしている。チームのサポート体制は理学療法士が3名で、平日練習時に週1回のサポートと大会中のサポートを主にしているそうだ。今回は、①クーリングダウン、②冬季練習時のトレーニング指導、③主戦投手および要請のあった選手のコンディショニングチェック、④大会中のコンディショニングの4つについての活動が紹介された。

1つ目のクーリングダウンでは、野球競技に関連する資料やチームでの疼痛部位、疲労部位の調査に基づいて、重視して取り組むポイントに変化を持たせるとのことである。また、簡易チェックによって選手と身体の状態を共有してストレッチングに移行するなど、取り組みを浸透させるための工夫もしているそうだ。2つ目の冬季練習時のトレーニング指導では、2008年から2011年までの具体的な取り組みが説明された。トレーニング内容は指導者と相談し、シーズンによってメニューを作成するとのことである。そして、運動軸を形成することを目的とした体幹トレーニングのエクササイズについて実技を交えて説明がされた。3つ目は、主戦投手および要請のあった選手のコンディショニングチェックである。ここでは、投手のコンディショニングチェックシートを活用した問診、アライメントチェック、身体機能評価について説明された。問診を通じて、現場で起こるスポーツ外傷や障害は、練習内容や技術指導、日常生活などの環境要因が影響しているように感じているそうだ。そして､アライメントチェックでは、肩甲帯や骨盤帯の静的アライメントなどのさまざまな資料を用いた詳細な検討がされた。最後の身体機能評価では、整形外科的側面からの検討と、投球フォームの指導や評価への関わりが説明された。濱田氏は、本人の意識や取り組み、現場の指導方針を尊重することを最優先事項としたうえで、理学療法士の立場からフィジカルコンディションと身体操作法の観点からサポートをしているそうだ。とくに、固定概念を捨て、選手の個性を活かすことに配慮しているそうである。4つ目は、大会中のコンディショニングである。期間中は現場のニーズに応じて、試合前、試合後、宿舎での処置やコンディシ

高校野球の現場における取り組みについて話す濱田氏

傷害予防の観点から肩甲骨の動きを説明する山野氏

ョニングを実施しているそうである。試合前は主にテーピングなどの処置、試合後は必要に応じた固定やアイシングなどの救急処置、宿舎では主戦投手のクーリングダウン、試合間の調整法指導、故障者および既往歴のある選手へのコンディショニングをしているそうだ。

まとめとして、現場ではチーム内での求められる役割は多岐にわたるそうだ。そして、成長期段階では選手教育の一環として身体のメンテナンスを主体的に取り組ませる必要性を感じているとのことである。また、選手に日々のコンディショニングや障害予防の重要性を認識させるためには、対症療法に終止するのではなく、適切な運動療法の指導が重要だと考えているそうだ。

次に山野氏からは、野球のパフォーマンス向上や障害予防に関する活動について、①投げる、打つ、守る、走るなどの動作指導、②パフォーマンス向上のためのトレーニング指導、③投球障害予防法の指導、④投手のコンディショニングについての説明がされた。

1つ目の投げる、打つ、守る、走るなどの動作指導では、参加者も実技をしながら講義が進められた。障害発生の要因や正しい動作に関する理論や方法論を確認しながら、さまざまなエクササイズが紹介されていく。各エクササイズの実施中に山野氏からポイントを絞った説明がされていくたびに参加者の動きが変化していくのと同時に、参加者自身も変化を実感している様子は大変興味深いものであった。2つ目は、パフォーマンス向上のためのトレーニングである。山野氏は、神戸市内の公立高校の硬式野球部をサポートしている。実際のトレーニング指導では、体幹の安定性を高めること、動作を鍛えること、トレーニング器具を使わず自身やパートナーの身体とグラウンドにあるものを使って鍛えることの3つを意識しているそうだ。講義では、インナーマッスルや股関節、下半身、上半身を中心としたコアトレーニングが紹介された。自身とパートナー、グラウンド環境を最大限に活用したトレーニング内容は、大変バライティに富んだものであった。3つ目は、投球障害予防法の指導である。とくに、肩後下方ストレッチングの実技はさまざまな試行錯誤を経て現在の取り組みに至ったそうである。肘と顎の位置関係や指先の位置、実施時間など大変興味深いものであった。4つ目は、投手のコンディショニングである。山野氏は、投球前後の肩のコンディションの把握、試合中（イニング間）のコンディショニング、体幹安定性向上、肩甲骨・体幹・骨盤（股関節）の使い方、ランニングによる下半身強化の4つを意識しているそうである。

まとめとして、野球現場での活動について、監督やコーチが困っていることは何かを理解して、それに対して自分ができることや、どうすればできるのかを考えているそうだ。そして、自分本位ではなく要望に対して応えるための創意工夫をして相手に合わせていくことを大切にしているそうである。

大阪府理学療法士会では、今後も継続的に東日本大震災復興チャリティ研修会をさまざまな形で実施していくそうだ。震災復興への支援について、全国的なつながりや広がりを感じた1日であった。　（南川哲人）

●バレーボール

第2回日本バレーボール協会メディカル委員会スポーツセミナー

さる1月21日、東京八重洲ホールにて第2回日本バレーボール協会メディカル委員会スポーツセミナーが開催された。2回目となるセミナーにはスポーツドクターをはじめ、アスレティックトレーナーや学生が参加していた。林光俊氏（杏林大学整形外科）より開会の挨拶行われ、引き続きメディカル委員会設立の経緯の説明がなされた。

今回のセミナーは第1部から第3部で構成されており、第1部は全日本のシニア、ジュニアに帯同されているドクター4名（今給黎直明氏、西野衆文氏、藤田耕司氏、林光俊氏）の講義となっていた。腹直筋肉離れの症例、下肢疲労骨折、棘下筋委縮といった傷害報告や全日本ナショナルチームへの帯同報告として障害発生件数の割合では外傷に比べ内科疾患が多いこと、海外に不慣れなジュニア世代の選手のコンディショニン

両監督によるディスカッション

肩障害について講演する青木氏

グの把握を短期間で行わなくてはならないことや衛生管理の教育の大切さをスライドを使って説明された。

また、ジュニア、ユース代表へはトレーナーやマネージャー、通訳が帯同しないのでドクターの仕事が多岐にわたるという事実を知ることができた。

第２部は現在の全日本代表監督である真鍋政義氏（女子代表監督）、植田辰哉氏（男子代表監督）とのフリーディスカッションであった。ケガで日本代表を辞退しなくてはならなかった選手を見てきたことにより、ケガが発生したときの各チームスタッフとナショナルチームスタッフの連携の重要性を訴えていた。そのためにも各チームに専属ドクターを配置しサポートできる環境をつくることが求められる。

第3部は座長に和田佑一氏（帝京大学ちば総合医療センター病院長）を迎え、２名のドクターの特別講演がなされた。１人目は青木光広氏（札幌第一病院整形外科）による「バレーボールによる肩障害――肩関節周辺の解剖を主として」というテーマ。肩の基本的な解剖学から始まり、バレーボールの競技特性から肩甲上神経障害や後方関節包拘縮についての説明があった。

２人目は熊井司氏（奈良県立医科大学整形外科）。「足関節３次元CTの活用――ナショナルチームバレーボール選手を例に」がテーマであり、Gastro-soleus complexの柔軟性がない子どもが多いことと障害の関係性からはじまり、衝突性外骨腫や三角骨障害の発生機序や症状の紹介がされた。　（大塚健吾）

●フェルデンクライス

フェルデンクライス・メソッドワークショップ

２月19日（日）ふじた鍼灸接骨院（大阪市）にて、フィジオスタイルによる「フェルデンクライス・メソッドワークショップ」が開催された。講師は、森近貴幸氏（理学療法士、フェルデンクライス・メソッドプラクティショナー、日体協AT）である。会場には、理学療法士や柔道整復師といった専門職から競技者、一般スポーツ愛好家などが参加した。

フェルデンクライス·メソッドは、各国の理学療法士、作業療法士の間でも広く導入されるようになり、運動器系に偏重した方法や手技ではなく、対象者自らが学習プロセスを認識することで自己の身体の変化に気づき、効率のよい身体の使用法を日常化してゆく体性感覚へのアプローチである。今回はフェルデンクライス・メソッドを初めて経験する参加者多かったようだ。セミナー開始に際して森近氏からは、セミナー全体を通じて気づきを大切にしてみてほしいとの提案がされた。

メソッドに関する概念の説明が終了すると、最初にATM（Awareness through Movement）のレッスンが行われた。これは、自らの身体感覚や動作を通じた気づきの促進である。受講者が自分の身体の状態観察に集中できるように室内照明が暗くなり、物音のない大変静かな環境が整えられた。そして、参加者が仰向けになって目を閉じ、森近氏の説明によってレッスンが進む。身体各部に対して、受講者自身が床と身体の接地している感覚を認識するスキャニングから始められた。そして、どのような接地の状態を感じているのかが問いかけられる。「接地している面積はどれぐらいですか？」、「腰の部分の隙間はありますか？手の平が入りますか？」などといった具合である。このような問いかけに対して受講者が自分の身体に対して自己

観察を進めているようであった。40分ほど経過した頃、ここで一旦休憩となった。森近氏のレッスンを受けた後、受講者各自が思うままに身体を動かしている。歩行によって股関節の安定感の違いや、片足のスイング動作でのスムーズさなどを森近氏に伝え、相互に情報交換をしながら学びを進めているようだった。

次に、FI（Functional Integration）のレッスンが行われた。2人組になり、ATMで経験した各動作を組み合わせたような複合的動作が行われた。ATMで経験した各動作を統合していくようなイメージである。ここでは、自らが動作を通じて経験することに加えて、相手から心地よく無理のない範囲で動作をガイドしてもらうことを経験する。この2つのことを通じて、相互に情報交換が行われることで互いに学びが進んでいるようである。時間が経過するにつれて情報交換の量が活発化し、その質も精度の高いものになっていることを感じることができた。

最後に、受講者からの感想を伺い、森近氏からは、次回以降のレッスンや日常生活の中に無理のない範囲で実践し、セルフコンディショニングに役立ててみてはどうかと提案がされた。

筆者は、はじめてフェルデンクライス・メソッドのワークショップを経験した。とくに印象に残ったことがいくつかある。1つ目は、セミナー中の雰囲気が大変静かで、穏やかであることだ。これは、内観を追求していことで生まれる空気感なのだろう。2つ目は、1つ1つのエクササイズの質が大変丁寧かつ繊細な方向に進化していく様子が顕著に見られたことだ。これは、受講者の理解や学びが進むことによって実現されるものなのだろう。受講者の1人が、

FIレッスンの説明をする森近貴幸氏

足首周辺のエクササイズをしている際に、股関節のわずかな動きが感じられるようになってきたと森近氏に伝えていたことからも理解できた。3つ目は、受講者をガイドする森近氏の説明する言葉の表現の豊かさである。たとえば、一般的に使われる筋肉の緊張を解くという表現については、「筋肉の緊張を水道の蛇口をゆっくり捻るようにゆっくり開放させてあげましょう」という表現や、側臥位での股関節の開閉動作（クラムシェルエクササイズ）の中で、あえて骨盤の安定を解くことに関して、「骨盤が前後に動くことを許してあげましょう」というような表現が大変興味深いものがあった。最後に、森近氏の受講者への説明の仕方である。「こうあるべきだ」「こうでなければいけない」というような押し付けのような表現ではなく、質問型や提案型の説明が多く感じたことである。これも受講者の内観を促進させるためのポイントの1つなのだろう。そして、フェルデンクライス・メソッドの底流にあるものは、単なる心身の最適化といったコンディショニングに関する領域に留まらず、人間がこのメソッドを通じて、気づくという感性、学ぶという知的興味や関心、成長という人としての根源的な部分の喜びといった要素が存在しているのではないかと感じた。これは、競技スポーツ選手の傷害予防や競技パフォーマンスの向上、一般人の生活の質（QOL）の向上の両者に共通する本質的な部分なのかもしれない。

ふじた鍼灸接骨院では、定期的にこのようなセミナーを開催しており、講師の森近氏も岡山県を活動の拠点として、全国各地で同様のセミナーを開催されている。今後も継続的にセミナーを開催していく予定である。さまざまな発見があった大変有意義な1日であった。（南川哲人）

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@mxd.mesh.ne.jp