

【記念講演】 育成年代サッカー選手傷害予防の為のメディカルマネージャー制度

愛知県サッカー協会医学委員会委員長

NPO 法人日本メディカルマネージャー協会副理事長

高松浩一

育成年代サッカー選手のスポーツ傷害予防を図り、選手が傷害で競技を断念するようなことが無いようにすることは、日本のサッカー界にとって重要な課題である。

今回はメディカルマネージャー（MM）の役割、MM 制度とその効果について述べ、日本メディカルマネージャー協会（JMMA）の果たすべき役割についても述べる。

また愛知県サッカー協会医学委員会の今後の活動予定についても述べる。

(1) MM の役割

MM はスポーツ現場において選手の健康管理を行い、監督・コーチの手助けをする役割を持ち、医療サイドとの橋渡しができる人。トレーナー、保護者、部員、マネージャーの中で希望者が受け持ち、講習会を受講した人が担当する。MM は3カ月に1回ヘルスチェックシートの作成と月1回の外傷・障害レポートを作成して事務局へ提出する。

(2) MM 制度とその効果

MM の仕事はチェックシートにタイトネス（柔軟性）、圧痛、重点チェック項目とその他の項目および体幹保持機能テストの結果について記入することである。筋の柔軟性不足は故障の原因となるので、筋の柔軟性をチェックすることは重要である。特に選手が成長期の場合は、骨と筋肉の成長のアンバランスが生じ、筋の緊張が高くなっていることが多く、タイトネスをチェックすることは傷害予防のトレーニングを考えるのに有用である。

重点チェック項目では腰椎の伸展時痛の有無を調べたりする。また肩関節後方の筋肉のタイトネスの有無についてもチェックする。その他の項目では下肢のアライメント異常の有無をチェックする。足部のアライメント異常があればインソール作成、例えば扁平足、回内足ではアーチサポートを処方したりする。アラインメントの矯正が足部の疲労骨折など足部の傷害予防に有効といわれている。

明らかな過伸展膝を認めた場合には、現場のトレーナーなどにフィードバックして着地時過伸展しないように、あるいは **knee-in position** にならないように指導してもらうことで前十字靭帯断裂低減につながることを期待出来る。

また体幹四肢の保持機能テストはフロントブリッジ、サイドブリッジ、片脚バッグブリッジの3種類を行いバランス不良であれば、体幹筋やインナーマッスルの筋力あるいは側方移動を制動する下肢外転筋力が低下していることを反映しているので、現場指導者あるいはコーチへその旨を伝えて、普段のトレーニングメニューに加えることで傷害防止につなげる。

MM 制度から得られる効果としては現場へのフィードバックによる傷害の早期予

防、早期発見だけでなく、選手自身にセルフケアの意識を持たせ、現場の指導者にも医学的知識を深めてもらうことが挙げられる。

(3) JMMA の役割と展望

JMMA は 2015 年 6 月に設立された NPO 法人であり、サッカーに関わる限られた医療関係者しか参画していないため、まだ全国に広く知られている組織とは言えない。JMMA 活動の目標は育成年代のスポーツ傷害発生の低減である。そのため現場でメディカルチェック出来ることが望ましいが、医療関係者が出かけることは時間的に無理がある。そこでその肩代わりをするのが現場のチームの MM であり、全国に MM 育成制度を根付かせようとするのが JMMA の目指すところである。MM 制度を普及させるためには MM 養成に必要な講習会が全国の各地域で開催される環境が整うことが必要である

その為には JMMA と JFA 全国医学委員会との連携が不可欠である

(4) 愛知県サッカー協会医学委員会の今後の活動予定

- ① まずは手上げ方式で育成年代の希望チームを対象にメディカルチェックを始める
- ② メディカルチェックで問題となる選手について現場へのフィードバック
- ③ 現場でのメディカルチェックとそのフィードバックが傷害予防活動に有効であることを指導者たちに認識してもらう為の啓蒙活動
- ④ MM 養成講座を開設して MM 育成システムを AIFA として軌道に乗せていく

(5) まとめ

- ① サッカー選手の傷害発生低減に寄与すると考えられる MM 制度の仕組みとその意義について紹介した
- ② MM 制度が受け入れられるためには現場へのフィードバックが不可欠と考えた
- ③ 将来本制度を全国展開するためには JFA 医学委員会と JMMA の連携が必要である
- ④ 今後 AIFA でも MM 育成のための制度作りに取り組む予定である