

## スポーツ傷害の予防・治療②

### 誤った体の使い方を予防するトレーニング・筋力強化

中京大学保健センター 清水卓也

#### 要旨

スポーツ傷害を起こしやすい動作パターンとは、どのようなものなのでしょうか。まず、第一に動作をおこなう時に傷害のでる部位に負担がかかる原因として、傷害のでる部位以外の柔軟性が欠けるために、障害部位に動きが集中してしまうというものです。これには障害部位以外へのストレッチが行うべきですが、一般的に行われているスタティックストレッチは限界があり、工夫が必要です。かたくなっている部分は圧迫すると痛いので、圧力などを使ってその部分をほぐす事が必要になります。

第二に、筋肉の使い方が適切でない場合です。それにはスポーツ動作にかかわる筋肉の働きを、2つに分けて考えるとよいでしょう。まず1つめは、素早く収縮して関節を動かすこと。もう1つは、関節を動かす動作の時に姿勢を安定させて、正確に動作を行わせることです。前者を動作機能、後者を安定化機能とすることにします。動作機能に比べて十分な安定化機能がない場合は、骨格筋の収縮による力の分散がうまく行かず、障害部位に集中して、スポーツ傷害をおこす原因となります。筋トレをする場合でも、動作機能に焦点が当てられる傾向が強く、安定化機能をないがしろにしている事が多いようです。安定化機能の基盤は体幹固定機能にあります。その基盤の上に臀筋群などの安定化筋をうまく作用させて、動作筋を働かせることが重要です。FIFAの作成した11+はこの安定化機能を増進するトレーニングで、特にフロントベンチは体幹固定機能を直接高めるトレーニング法です。体幹固定機能は呼吸と関連していて、横隔膜の上昇した呼気で安定性が乱れます。呼吸を意識して、息を吐き切っても安定するようにトレーニングを行ってください。

以上をまとめると、まず柔軟性の問題を解決してから、安定化機能の向上を目指してトレーニングすれば、スポーツ傷害を起こしにくいのはもちろんのこと、パフォーマンスも向上します。つまり骨格筋の出力が、スポーツ傷害をおこすために使われていたものがパフォーマンスに振り向けられるからです。ぜひ柔軟性や筋力に関するトレーニングを見直し、スポーツ傷害の少ない、パフォーマンスの高いアスリートになってください。