

プロ選手に学ぶ健康管理

今回は子どもさんから働き盛りの皆さん向けのお話をしたいと思います。

大学病院勤務当時（大阪でしたので）、在阪のプロ野球選手がよく診察に来ていました。専門分野が細分化されている大学病院では、スポーツ外傷はスポーツ医が診察するのですが、彼らからプロ選手の障害について非常に興味深い話を聞いたことがあります。

現在も某球団で活躍中のK選手が診察に訪れたときのこと。彼曰く、ピッチャーとの勝負はボールが指から離れるその瞬間でタイミングを感じ取り、ボールを体の「面」で捉えるため、体幹から下半身をグッと踏み込んでその「面」を作るんだそうです。彼がその



日受診した訴えは、腰の調子がおかしくてその「面」を作れない、というものでした。訴えがいかにも球界を背負って立つバッターならではです。今回は、どんな怪我だったかのお話ではなく、プロ選手の高い身体能力がいかに研ぎ澄まされた感覚系にあるかというお話です。

「感覚が鋭い」という特徴はその他にもいろんな面で見られてきます。例えば、これ以上プレーを続けられ長引く故障につながるかどうか、有能な選手ほど察知する能力が高いのが一般的です。肩の張りを覚えて途中降板する投手もその例です。また一般人と異なり、障害の起きている部位をピンポイントで指差せる選手が多いのも特徴です。膝が痛いとき、「この辺」「膝全体」と訴える選手は少なく、傷めている靭帯であったり筋線維の直上を指差して、「ここが悪い」と訴えてくる、それが大学病院などで行なわれているトップアスリートの診療です。

普段の私たちの生活に戻し

てみましょう。運動は体をいじめて鍛えるものである以上、常にケガと隣り合わせという側面があります。一般人の我々は、これ以上やれば故障につながるという感覚が研ぎ澄まされてはいませんが、オーバートレーニングが起きやすい傾向にあります。仕事だからやめるわけにいかない、だから体を傷めるまでやってしまうのも同じ状況と言えます。感覚系は体からのメッセージです。これ以上続けたら体を傷めてしまいはしないか？日頃から少し体のメッセージに耳を傾けるだけでも障害予防には大きな意味があります。

プロ選手が故障を乗り切るときにも学ぶべきところがあります。彼らは、体が商売道具だからこそ休まねばならないときはしっかりと休息を取ります。休ませねばならない部分を休ませる、と表現するのが正しいかもしれませんが、膝を痛めたとしても、体幹や上肢の強化はできますし、ケガをしていない方の足のトレーニングは欠かしません。加えて障害につながった自分のクセの分析、フォームの見直しなど、基本の見直しをしっかりと行います。さらに重要なことは障害を起こしにくい体を作るため、体の柔軟性アップを入念に行います。

職業柄、手を傷めやすい、腰を傷めやすいのであれば、自分のクセがどこにあるのかもしれない。あなたが「何があっても自己流」と考えていても、残念ながら体は言うことを聞いてくれません。体からのメッセージをあなたが真摯に受け止めない限り痛みが続くということがよくあります。痛みが出ているときこそ、一番痛みの出にくい動作を探る絶好のチャンスです。感覚を研ぎ澄ませてみましょう。少しでも痛みの小さい動作があれば、勇気を持って体の使い方を変えてみましょう。より経験豊富な先輩にアドバイスを求めたり、仲間とのコミュニケーションが解決の糸口となることもあります。

準備体操、整理体操、柔軟体操。今風に言えばウォーミングアップ、クールダウン、ストレッチング。スポーツや仕事で体を日常的に使う方ほど体のケアも上達する必要ががあります。コンディショニングができないプロ選手は一流とは言えないように、スポーツも仕事も健康管理ができてこそベテランというものではないでしょうか。

（文責 町立病院院長 橋本伸之）

