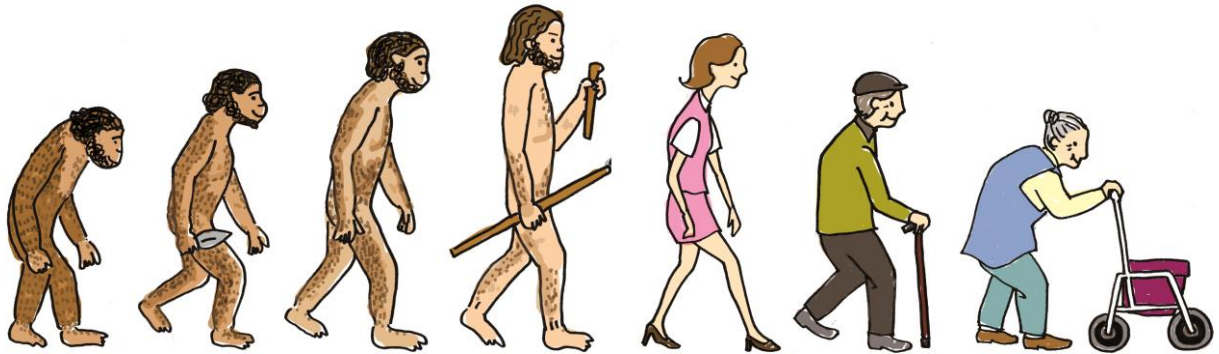


スポーツ障害防止のためのコンディショニング

長谷川整骨院 長谷川圭介

(1) 日ごろ望ましい姿勢の作り方と重要性

約 400 万年前	猿人 (アウストラロピテクス)	脳の容積	約 500 cc
約 160 万年前	原人 (北京原人)		約 1000 cc
約 20 万年前	旧人 (ネアンデルタール人)		約 1300 cc
約 4 万年前	新人 (クロマニヨン人)		約 1500 cc



太古の昔から脳の容積が多くなることにより、猫背であごの突き出た姿勢から少しずつ首への負担を軽減しようと直立姿勢になってきたようです。

しかし、現代人の多くの方は脳の容積が多いにもかかわらず猫背であごの突き出た姿勢の人が多いいと思います。

これは、古代の人よりも筋力の低下があるのではないかと思います。車社会ですものね。ある人の話では最近の子供はドア TO ドア (ドアからドア家の玄関から学校の玄関、学校の玄関から塾の玄関、塾の玄関から家の玄関) だから運動不足になり、筋力が低下したのではないのでしょうか？

太古の人たちはもちろん自動車、バイク、自転車、飛行機、電車などの移動手段はなく自分の足、しかありませんでした。確かに不審人物も多いので夜、子供たちだけで歩くのはとても危険ですから仕方ありません。ご両親も働いていて時間がないのでついつい、車で送り迎えになっていると思います。時代が変わったからと、その一言で済ませてよいのでしょうか？

次に、頭で考えることが少なくなったのではないのでしょうか？

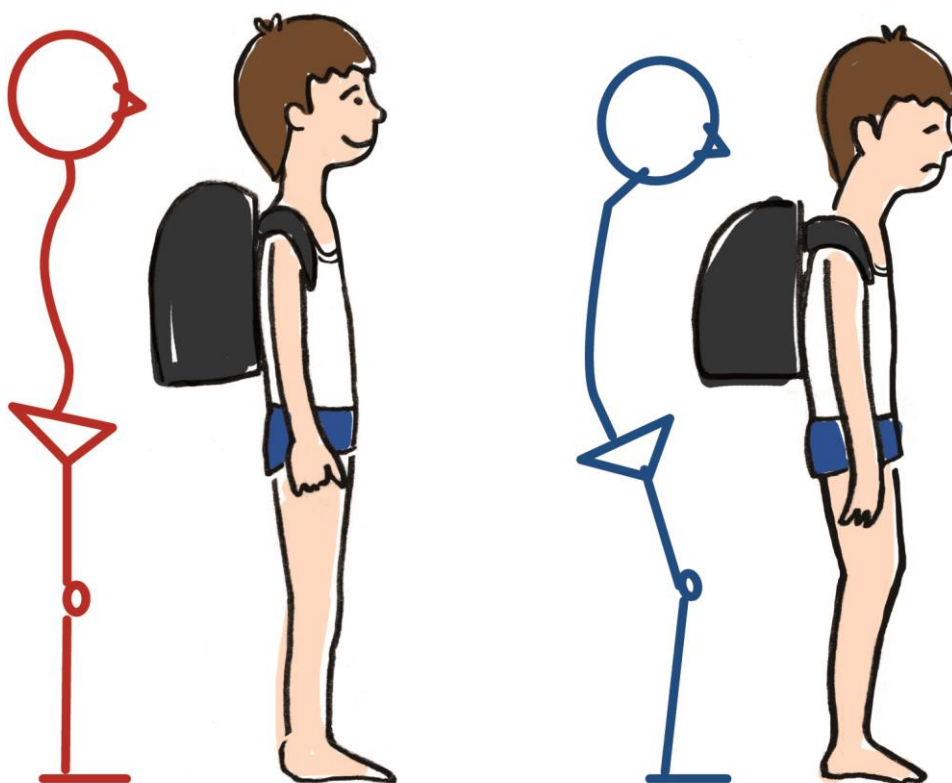
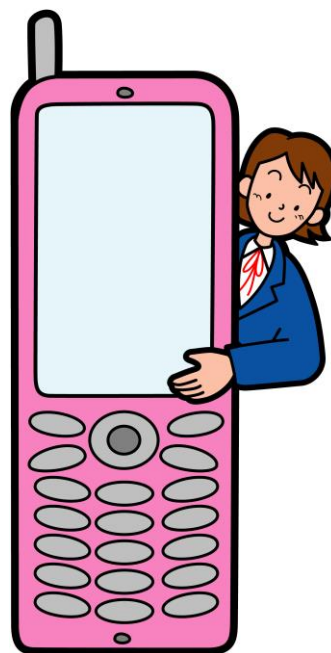
テレビ、携帯電話の普及、情報社会、パソコンの発達。などで考えなくても機械が教えてくれるようになったと思います。

スポーツなどをやり筋力の低下を防いだほうがよいと思います。

しかし、現代の子供たちは日常生活の姿勢が非常に悪いと思います。そのような悪い姿勢のままスポーツをやったとしても身体のどこかが痛くなったり、怪我をしたりすると思います。

スポーツにはそのスポーツに合った姿勢（フォーム）があると思います。その姿勢を維持するには筋力が必要です。

まず、姿勢を維持するには私は重力に打ち勝つ筋肉（抗重力筋）の筋力アップが必要と考えます。抗重力筋には、背筋を伸ばす脊椎起立筋、背筋を伸ばしたときにお腹に力を入れる腹直筋、立ち上がったときに股関節を伸ばしきる大臀筋、立ったときに膝を伸ばしきる大腿四頭筋、立ったときに床や地面を強く押す、踏ん張る下腿三頭筋の5つの筋肉があります。（個人的な考えですが胸を張るための僧坊筋、足のアーチを作る足底筋も非常に必要と思います。）



身体の軸をきちんとするためにも抗重力筋
背すじを伸ばす。

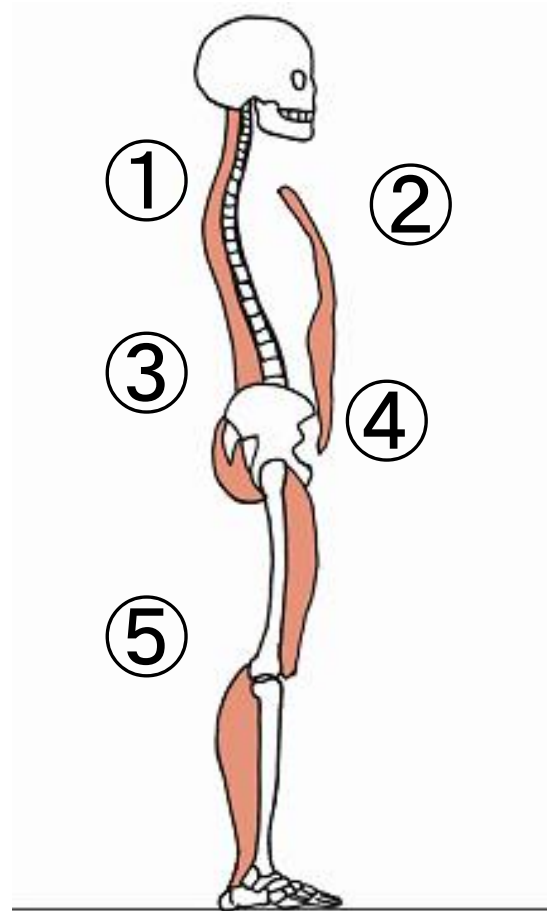
①脊椎起立筋、背すじを伸ばしたときにお腹
に力を入れる

②腹直筋 立ち上がったときに股関節を伸ば
しきる

③大臀筋 立ったときに膝を伸ばしきる

④大腿四頭筋 立ったときに床、地面を強く
押し、踏ん張る

⑤下腿三頭筋



そのほかに胸を張るために…

- 僧坊筋 足のアーチを作り指先に力を入れてバランスを取る
- 足底筋の強化が必要と思います。

(2) 障害防止のためのトレーニング方法

各関節には正常な可動域がありますのでその可動域を維持する。また、減少してきた可動域はストレッチや柔軟体操ですみやかに回復するようにする。

※注意すること

成長期の子供の関節可動域は大人の可動域に比べると驚くほどあります。その広い可動域の中での動作（投球フォーム、スイミングフォームなど）は時として関節がルーズになることがあります。（ルーズショルダー）

そのようなことにならないように正確な動作を行う筋肉をきちんと使うようにフォームのチェックが指導者には必要です。

身体の表面の筋肉よりも関節を安定させる筋肉（インナーマッスル）と呼ばれる筋肉のトレーニングが必要と思います。

ジュニアのときは自分の体重を利用したり、チューブを使ったり、水や砂を入れたペットボトルをウエイトとしたトレーニングなどが有用と思います。



また、障害防止の観点で言えば使った筋肉は休養も必要です。**休むときはきちんと身体を休めましょう。**

筋肉痛のあるときはそれを我慢して運動をすると、痛みのないように人間は動こうとして本来の動作、フォームとは少し違った形（代償運動）となります。このことを続けているとフォームの破綻につながり、結果スポーツ障害、スポーツ外傷となっていくように思います。また、やる気のないときも判断ミス、タイミングのずれによりスポーツ障害、スポーツ外傷になっていくと思います。したがって疲れたと感じたとき、筋肉痛があるときなどはリフレッシュをするためにも軽めのウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動をお勧めします。

スポーツは楽しむものです！

(3) ゴムチューブを使ったトレーニング

