

#### 第4回 愛宕山スポーツセミナー開催される

平成30年7月7日（土）、慈恵大学1号館5階講堂において、スポーツ・ウェルネスクリニック主催のもと、「子供達のためのスポーツトレーニング-けが防止とパフォーマンス向上のために-」をテーマに、第4回愛宕山スポーツセミナーが開催された。本セミナーは、市民向けの無料のセミナーである。当日は、子供達のスポーツに携わる指導者や家族、さらにトレーナーなど約100余名で会場は埋め尽くされた。参加者には、プロのスポーツチームのトレーナーや医療関係者なども含まれ、けが防止やパフォーマンス向上に対する関心度の高さがうかがえた。

総論では、まず、舟崎 診療部長が成長期スポーツ障害について、成長期における身長伸び率と骨の成熟度の関係を示し、骨端線と骨端軟骨の存在が成長期のスポーツ障害に大きく関係することを解説した。また、野球肘、膝の離断性骨軟骨炎、疲労骨折などの臨床で経験した症例を呈示し、早期の正確な診断と治療が重要であることを強調した。さらに、“遊び”を通して身につけていた身体能力が、サンマ（3つの間“時間・空間・仲間”）の減少で低下している現状に言及し、スポーツ障害や怪我の予防において、“遊び”も重要な要素のひとつであることを指摘した。次に、同クリニックの理学療法士 川井が成長期のスポーツ障害のリハビリテーションについて、継続したトレーニングの重要性を強調し、さらに陥りやす

い間違ったトレーニング法の例を挙げ、正しいトレーニングの実演を行いながら注意点をわかりやすく解説した。特に成長期は発育が著しく、筋緊張の増加を起こしやすい時期であることから、ストレッチなどを最低でも30秒程度の時間をかけて行う必要性を説いた。

各論では、本学卒業（昭和60年）の岩間徹先生の進行で、美作大学生生活科学部准教授 津田幸保先生と株式会社PCP代表 吉田輝幸先生に、現場で行われている画期的なトレーニングについてお話いただいた。まず、津田先生には、スポーツリズムトレーニングの有用性について実演を交えて講義して頂いた。悪いリズム感は、遺伝的なものではなく、リズムに触れて身体を動かす環境が少ないためであることを強調された。リズムトレーニングを行うことで、動きにメリハリが付き、パフォーマンスの向上のみならず、怪我の予防にもつながること、最近ではプロフェッショナルのスポーツチームにおいても導入されパフォーマンスの向上や怪我の防止に効果があることを示された。次に、運動の習得を早くするための“学ぶ力”を得ることを目的としたコーディネーショントレーニングについて、吉田先生から講義して頂いた。運動神経の構成要素として、①物や人等の位置関係を把握する能力、②手や足、道具等を扱う能力、③合図等に対して素早く反応する能力、④状況に応じて適切に対処する能力、⑤身体を無駄なくスムーズに動かす能力、⑥動作のタイミング等を上手く合わせられる能力、⑦崩れた体勢でもバランスを上手に保てる能力など、7つの能力がある。単純な動作の繰り返し

であるがゲーム的要素を取り入れ、身体だけでなく脳と心に刺激を与えたトレーニングにより、上記の7つの能力を習得させることで、「集中力」、「主体性」、「自分を認める」、「意欲」などが向上し“学ぶ力”を得るものであると講義された。

今回のセミナーにより、スポーツ現場における子供達のトレーニングに対する意識が高まり、スポーツ障害や怪我が少しでも減少することを願う。今後も興味深いテーマを選定しつつ、本セミナーを定期的に継続していく予定である。

(記: 林大輝)