

第3回愛宕山スポーツセミナー開催される

平成23年1月22日(土)、慈恵医大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、「成長期のスポーツ障害—予防と再発防止のために—」と題した第3回愛宕山スポーツセミナーが開催された。当日は、スポーツに勤しむ青少年とその家族、指導者、また、理学療法士やトレーナーなど学外から約70名が参加した。1. 成長期の身体特性とスポーツ障害(舟崎)では、成長期における身長伸び率と骨の成熟度の関係を示し、成長期では骨端線(成長線)と骨端軟骨が存在し、これが成長期のスポーツ障害に大きく関与していることを解説した。成長期では、この身体特性に加え、スポーツによる負荷のみならず、個々の持つ筋肉や関節の柔軟性、グラウンドなどの環境、さらに投げる、走る、蹴るなどのパフォーマンスなどの因子により、骨端線、骨端部への障害が生じる。さらに、成長期におけるスポーツ障害は、早期発見、早期治療を行えば治癒能力が高いことから、親や指導者の成すべき責務が大きいこと、また、親、指導者、医療機関の綿密な連携の構築が必要であることを強調した。2. 競技別にみた成長期のスポーツ障害(岩間)では、野球、サッカー、ランニング、ジャンプ系種目に特徴的なスポーツ障害を呈示した。野球では、リトルリーグズショルダーや野球肘など競技特異性を有する疾患もあり、サッカーではオスグッド病などの下肢の障害が多くみられること、また、早期治療を行わないと自己修復能力の限界を越え、手術的治療が必要になることを実際に講師が経験したトップアスリートの具体例も交えて解説した。3. 障害から復帰に向けたリハビリテーション(石井、川井)では、上肢編と下肢編に分け、ストレッチ法を壇上のモデルに行わせながら実践した。さらに、障害後の競技復帰までを段階的に分け、それぞれの時期に適したトレーニング法を呈示した。

今回は、トップアスリートがいかに障害や怪我を克服してきたかの体験を元西武ライオンズの高木大成さんをお招きしてお話しいただいた。厳しい練習の中、怪我や障害を負わずに勝ち抜いてきたものだけがプロになれると思われがちであるが、実際は大きな障害を全く経験しないでプロになった選手はごく少数であること、怪我や障害を乗り越えるためには、野球ができない期間も生じ、焦りもでてしまうが、自分の最終的な

目標をどこに置くかを明確にすることによって乗り越えられること、それを理解してくれていた指導者に恵まれていたことを話されたのが印象的であった。また、ご自身が学生の頃はこういった一般向けの医学的セミナーがなく、障害に対する知識を習得することができなかったが、今後益々発展していくスポーツ界においては、今後このようなセミナーをもっと普及すべきとの要望も出された。

今回のセミナー参加者のアンケート調査では、大変勉強になり、今後も継続して欲しいとの意見が多く寄せられた。今後もテーマを変更しつつ、本セミナーを定期的に継続していく予定である。

(記：舟崎裕記)