

医科学 見聞録

ケガをしにくい体づくり

山口県スポーツ交流村
日スポ協公認アスレティックトレーナー
三浦 宏次郎

昨年より世界中で瞬く間に感染が拡大し、日常生活を大きく変えた新型コロナウイルスによって、スポーツを取り巻く環境も大きく変化することになりました。昨年は多くの競技で予定されていた大会などが中止や延期となり、満足のいく1年だった人はほとんどいないのではないかと思います。私がサポートする競技でも日々の練習は大会を目指して実施されるものから、通常オフの間に実施するような強化トレーニングが主体となり、年間を通してトレーニングの多かった1年でした。そうしたフィジカルを強化するトレーニングを実施するにあたり、私がプログラムをデザインする際にケガをしにくい体づくりのため気をつけていることをご紹介します。

まず最初に取り組むことは、競技およびトレーニングを実施するにあたり必要な関節の可動域をしっかりと確保することです。例えば、フリーウェイトトレーニングにおける正しいスクワットを実施するには、足関節、大腿前面、臀部、脊柱など様々な部位の可動性が必要となります。足関節にフォーカスすると可動性が不十分な場合、多くの場合膝関節を曲げることができず、股関節主体の動作となります。そのため腰や背中に負担がかかり、ケガにもつながることになります。トレーニングを正しいフォームで実施するためには、必要な可動域を確保することが重要になります。



足関節可動域 良好



足関節可動域 不良

次にスポーツ動作は様々な関節を連動させて行います。その動きのつながりを意識した可動域の改善も重要となります。

先ほどのスクワットを例にあげるとスクワットはバーを担いでしゃがみ込む動作になりますが、その際バーを保持しているのは腕の肩の高さにあります。動きの中での可動性が確保されていると深くしゃがんでも背中を反った姿勢を保持できますが、動きの可動性が悪いと背中が丸くなってしまいます。しゃがむ動作、腕を上げ背中を反る動作をそれぞれ別々で行うと問題なくても、同時に行うと正しい姿勢を取ることが難しい場合は、動きの中での可動性を改善することも重要になります。



フリーウェイトスクワット
良好



フリーウェイトスクワット
不良



オーバーヘッドスクワット
良好



オーバーヘッドスクワット
不良

トレーニング中の動作では筋が伸びながら収縮するフェーズ(エキセントリック収縮)を意識することを重視します。これは筋の損傷が、このフェーズで起こることが多々あるので障害予防のためトレーニングするという目的とエキセントリック収縮をトレーニングすることで筋出力の向上が期待できるためです。

スクワットを例に挙げると、立ち上がることを意識するだけでなく、しゃがむ動作から立ち上がる動作の切り替えを意識してトレーニングをする。またクリーンのような爆発的な筋収縮を行う際にもエキセントリック収縮が重要になります。

トレーニングメニューの組み方はトレーニングの種類によって様々ですが、平成27年にこのYMS Networkにてピリオダイゼーションというトピックの中で紹介していますので、参考にしていただければ幸いです。

