

# プロ野球合同自主トレ in宮崎(part 1)



〈報告：理学療法士 宇野〉

今年も自主トレのシーズンがやってきました。私自身、とても楽しみにしている仕事の1つがプロ野球選手の合同自主トレに参加することです。今年で3回目の参加になるのですが、小学生のころより野球をしていた私にとって最大の喜びを感じます。

自主トレは、毎年1月に宮崎県のホークスのキャンプ地である、生目の森運動公園で開催されます。毎年、2〜3回はコンディショニングサポートとして参加しますが、今年の第1回は1月10、11日の2日間の参加となりました。当院の参加スタッフは・・・

**医師：江本 Dr ・ 湯朝 Dr**

**理学療法士：宇野・池田・渡辺・中畑**

**放射線技師：岩井**

合同自主トレ参加選手

**ホークス：川崎選手、井手選手、岸 選手**

**広島カープ：天谷選手**

**ヤクルトスワローズ：吉本選手**

**日ハム：陽 選手**

**ロッテ：定岡選手**

**ジャイアンツ：伊集院選手**

今回の参加日は、下半身強化がメインの日でした。坂道ダッシュや、タイヤ押しなどのメニューがありました。毎回、自主トレの時には選手と一緒にトレーニングに参加する私ですが、今回は・・・・・・・・・・  
もちろん走りました。江本 Dr、湯朝 Dr も走りました。参加スタッフみんなで

走りました。年末にホークスの福田選手、山田選手と豊前市の山合宿で激走した翌日に筋肉痛で苦しんだ経験があるので今回は「ペースを考えながら走ろう」と考えていました。が、しかし・・・・・・・・・・現実はそんなに甘いものではありません。選手や尾関トレーナーでもなく、江本 Dr の「宇野、競争するぞ」の一言で私の全力疾走が決まりました。勝負事は負けたくない性分なので必死で走りました。もちろん翌日は筋肉痛がやってきました。また、メニューの1つに、おんぶした状態での坂道ダッシュがありました。選手達はものすごいスピードでかけあがっていきますが、私はローギアでの走行でした。当たり前ですが、プロ野球選手の体力のすごさを実感する瞬間でした。



さて、本業のコンディショニングですが、昨年同様、球場の会議室に持ち運び用のベッドを設置しコンディショニングルームをつくりました。そして、実際にコンディショニングを実施したのですが、どの選手にも共通することは筋肉を触診すると非常に柔らかいということです。選手達は下半身強化のメニューをこなした後なので、筋緊張がものすごく高くなっていました。やはり毎年、この時期は下半身をいじめぬくためにこのような状態になっています。2月のキャンプインから11月の日本シリーズまでの長丁場を戦い抜くためには、この時期にペースを考えながらやるのが大切だと思います。選手達が少しでも疲労を残さないように、翌日にしっかりトレーニングができるようにサポートしていきたいと思います。

