

プロ野球合同自主トレ in宮崎(part2)



理学療法士 宇野健太郎

1月19、20日の2日間で今年2回目の宮崎合同自主トレのコンディショニングサポートに行ってきました。今回は、同期の青野PTと行ってきました。まずは、青野PTの紹介をさせていただきます。青野PTと私は、専門学校時代から一緒に頑張ってきた仲です。二人ともスポーツが大好きでして、学生時代もPTになったら「多くのスポーツ選手のサポートをしたい」という同じ志を持った仲間でした。学生時代、青野PTはバスケットボール、私は野球をしていました。就職後も青野PTは高校、大学のバスケットボール部のコンディショニングサポートをしています。一方、私は主に野球選手のサポートをさせて頂いています。

ですので、二人とも多くの選手のコンディショニングサポートを行ってきましたが、二人で一緒に院外にコンディショニングサポートに行った事はありませんでした。今回、初めて二人で院外にコンディショニングサポートに行けることとなり、宮崎に向かう車中で「専門学校時代に言っていたように多くのスポーツ選手に関われて幸せやね」などと会話していました。しかし、忘れてはいけないのは、今回の活動も院長の人脈であり、決して私達の力ではないこと。早く、自分の力でサポートの依頼がくるように努力していかなければと感じます。今後も、日々精進していきたいです。

さて、そろそろ自主トレの話しに入りたいと思います。今回ももちろんトレーニングに参加しました。今回、選手と行ったトレーニングは・・・・・・「タイヤ押し」です。



しかも、チーム対抗のリレー形式で行われるため手は抜けません。私も青野 PT も全力で挑みましたよ。タイヤを押していると砂が邪魔して徐々に減速していきます。最後の方はカラダが悲鳴をあげていました。(ちなみに、翌日には宮崎自主トレ恒例の筋肉痛がやってきました。) タイヤ押しを最も得意とするのはカープの天谷選手です。あり得ないスピードで進んでいきます。でも、あの筋肉をみれば納得です。天谷選手と出会って 3 年目ですが、毎年カラダが大きくなっていくため、毎年、驚いてしまいます。意識をしっかりとトレーニングを継続すれば、人間のカラダはこんなにも変わるのだなと実感しました。実際に触診すると、昨年と全く違う感触がします。この話しは、私が担当している選手達にも伝えていきたいと思えます。

今年も、計 4 日間参加させて頂きましたが、毎年の事ですが、プロ野球選手の筋肉の質、量や、身体能力の高さに圧倒されます。選手達が毎年進化しているように自分自身も選手に負けないように成長できるように頑張っていきたいです。

理学療法士 青野 達

私自身、今回が宮崎合同自主トレ二度目の参加でした。選手達のトレーニング後のコンディショニング、痛めた部位の治療などが今回の主な内容でした。そして今回も帰る寸前まで選手達と同じ内容のトレーニングを一緒にさせていただきました。宮崎合同自主トレは毎回濃い内容で、日頃のめったに関われることのない一流選手達と関われる貴重な時間です。短い時間でしたが今回も多くのヒントを得て帰ってきました。また明日からもがんばります。今年もありがとうございました！！