

コンディショニング

○理学療法士 海老子 淳



松田選手は午前・午後とハードなトレーニングを行っていました。今回のコンディショニングでの狙いは、トレーニングによる筋肉が収縮・伸張を繰り返すことによる筋繊維の損傷や過度な緊張による筋固縮などのように筋肉が固くなってしまうと、血流の悪化による身体の回復の遅れや筋肉の収縮により、他の部位に過度なストレスを与えてしまい、怪我の原因となってしまいます。そこで、僕たちは、筋の張りや固縮気味になっている部位を見つけ、ストレッチやモビライゼーション、マッサージを加え筋肉の柔軟性を元に戻すことや精神的なリラク

ゼーションも考え、心身共にリフレッシュすることが必要と考えて行いました。

今回のコンディショニングでは、特に肩甲骨内側縁付近や胸椎下部、大腿骨頭周辺の筋肉の張り感が目立つため、それらの筋肉を中心にストレッチやマッサージを行いました。

コンディショニング時は、松田選手の表情や問診により、疼痛の有無や気になる箇所・今日の体調など何気ない会話の中から松田選手の状態を把握し、コンディショニングに入っていました。最初は関節運動見ながら、筋の張りや筋肉の反応の仕方、疼痛部位や動きの質などを確認し、上記で掲げた部位を中心にストレッチ→マッサージ・モビライゼーション→ストレッチ→関節運動という流れで行いました。

当クリニックの患者さんを治療するのとは、全く違う次元の事で、身体の持ち方や運び方、力の入れ方などいろいろな事を考え頭をフル活動しながらおこないました。この感触を一生忘れないよう、心で、身体で記憶しておきたいと思います。

理学療法士 長谷 拓也



今回、アメリカ合宿1日目と3日目に松田 丈志選手、2日目と4日目には久世 由美子コーチの徒手でのコンディショニングさせて頂きました。松田選手の身体は、日頃からの凄まじいトレーニングにより作り上げられた身体なので、筋肉の厚さや柔軟性も格別なもので、今まで患者さんの治療やスポーツ選手のコンディショニングさせて頂いた中でもまた違った感覚でした。触った感じからすると、こういった身体はスポーツ障害を引き起こすものかと疑問にも思うこともありました。

1日目の松田選手のコンディションは前日の長時間のフライトにより、同姿勢が長く続いた為、全身疲れている様子でした。この日の夜に徒手でのコンディショニングさせて頂いたのですが、下腿部（ふくらはぎ）やハムストリングス（太ももの裏）、腰部、頸部（首周辺）の筋肉に張りを特に感じました。特に張りを感じた部位は、表層よりも深層にあるため、ターゲットとする筋肉を瞬時に判断して、スムーズにアプローチしていかなければ、コンディショニングを受ける選手も疲れてしまいます。なので、この日はターゲットとする筋肉の張りや疲労感をいかに取り除けるかを意識し、松田選手がコンディショニングに求めるニーズにどれだけ答えられるかを目標にしました。

姿勢としては、腹臥位（うつ伏せ）→ 側臥位（横向け）→ 背臥位（仰向け）→ 座位（座っている姿勢）の流れでさせて頂きました。

3日目の松田選手は、アメリカに着いて練習量も増えてきて、若干疲労感が残っている様子でした。この日も夜に徒手でのコンディショニングをさせて頂いたのですが、1日目の時よりも下腿部（ふくらはぎ）、腰部の張りは低下していたかのようにも思えました。ハムストリングス（太ももの裏）は1日目同様、筋肉の張りは強く感じました。他の肩関節周囲や肘、手などは強い張りを感ずることはありませんでしたけど、一連の徒手でのコンディショニングの流れでさせて頂きました。

2、4日目には、久世 由美子コーチのコンディショニングをさせて頂きました。久世コーチは、練習中毎日バインダーとストップウォッチを持っているので、両肩甲骨の動きが固くなっていました（いわゆる肩こり）。なので、肩甲骨周囲筋を中心に徒手でのコンディショニングをさせて頂きました。超一流のアスリートのコンディショニングは、正直緊張もしますが、いかにコンディションを整える事が出来るかを考えながら私たちは行っています。

Florida of University



アメリカ合衆国フロリダ州ゲインズビルにある研究センターの州立大学。1853年創設。全米第2位(2007年)の学生数(学生数50000人、学部生35000人+大学院生15000人)と全米第8位の運営費(約20億ドル)の規模を誇る州内一の名門州立大学。ナショナル・メリット推奨者(トップクラスの生徒に与えられるメリット奨学金選考に選ばれた優秀生)の数はハーバード大学について2位。フロリダ大学のスポーツチームはゲイターズ(Gators アリゲーター)と呼ばれ、全米の大学スポーツの中でも屈指の人気を誇る。とりわけフットボールファンの熱狂ぶりは有名である。ゲータレードはフロリダ大学の教授陣が大学のフットボール・チームのために開発したもので、ロゴにはゲイターズのチーム・カラー(オレンジと青)の一つであるオレンジを登用している。大学の敷地も22ブロック程あるようで、膨大な敷地を誇っている。



大学内にはこんなものも！？



～アメリカンフットボールの専用競技場～

この競技場は、大学内にあり、**収容人数9万5千人**収容の超巨大スタジアム！！これぞアメリカ！！しかも、年間6試合しかないというからこの維持費はいかに！？

競技場内は、フロリダ大学のカラーである、**青とオレンジ**が使われており、対戦する相手には競技場の雰囲気や観客数の多さで、プレッシャーがものすごくかかるそうです。

SWIMMING TEAM



フロリダ大学のスイミングチームには、23名程度が所属しており、アメリカ人は、半分程で、ロシアや南アフリカなど他国出身者が多く所属していました。

写真がプール施設です。上が屋内プール。屋内プールには、50m プールで8コースありますが普段は25mで区切り使用しています。またジャンプ台なども完備されている。屋外プールは50mで5コース完備している。また水中カメラもあり動作分析も行う事が出来る。

Gainesville

ゲインズビル（英: Gainesville）は、アメリカ合衆国フロリダ州アラチュア群の都市で、アラチュア郡の郡庁所在地であり、同郡最大の都市でもあります。ゲインズビルの元々の住人はティムクワ族インディアンだったそうで、スペイン人植民者がティムクワ族労働者を使って牛の牧場を始め、その最大の牧場はラ・チュアと呼ばれるようになったそうです。街全体が大学の街のようで、フロリダ大学に通っている学生が多く住んでいます。

人口：95,447人

人種：白人68%、アフリカ・アメリカ人23%、ネイティブ・アメリカン0.25%、アジア人4.4%、太平洋諸島系0.03% その他

感想

松田 丈志選手 アメリカ合宿帯同を終えて

理学療法士 海老子 淳

私にとって、今回の帯同は大きな経験となりました。まず、初めてアメリカに一週間も滞在したという事です。異国の土地で過ごしてみて、英語が全然できない私は、アメリカ人とコミュニケーションがとれませんでした。人同士がコミュニケーションをとれないとこんなにも活動範囲や学べる経験や知識もとても少なくなってしまうといことを学びました。今回、日本水泳協会から合宿をサポートするため、英語が話せるマネジメントを専門とする方が来てくれていました。この方は、相手のコーチ陣と話したり、オリンピック選手とも難なくコミュニケーションをとり、仲良く話していました。

すごいとも感じましたし、私たちも英語を話せる事によって、すごく世界が広がるということに気づかされました。英語を話せる事によって、世界も相手に仕事をする事が出来る。もっと英語を学びたいと、大学の授業を理解できるぐらいの英語力をつけたいと感じました。

また、松田選手をはじめ、世界トップレベルの選手達は、キツイ練習にも文句一つ言わず、黙々と練習を行い、努力を怠らない。しかも、フロリダ大学の選手達は、1年間ほとんど休みが無いとの事。世界トップを目指す人たちは、何かを犠牲にして、とことん自分の可能性を信じ、あくなき努力を続けている。私達もオリンピック選手など世界を相手にしている方々を相手に仕事するなら、もっともっと、さらにもっと努力する必要があると感じました。今回更に自分の夢への気持ちが高まりました。

やはり、志高く、努力を続ける方々と触れ合うと、自分の未熟さも感じますが、更に仕事や夢への気持ちや意識を高めてくれます。本当に貴重な体験と経験になりました。

今回、合宿帯同を快く許してくれた、医院長をはじめ、副院長、スタッフの皆様本当にありがとうございました。また、私たちの合宿帯同を受け入れてくれた、松田選手、久世コーチ本当にありがとうございました。この経験を無駄にせず、自分自身の成長のため、当クリニックやリハビリテーション部の更なる発展のために生かしていきたいと思えます。

松田 丈志選手 アメリカ合宿帯同を終えて

理学療法士 長谷 拓也

今回、松田 丈志選手のアメリカ合宿の帯同をさせて頂き、コンディショニング、練習の見学、フロリダ大学施設見学という貴重な経験をさせて頂きました。松田選手、久世コーチの目標はオリンピックで金メダルを狙うのみで、打倒「水の怪物」と言われている選手に勝つ事を常に意識している様子でした。フロリダ大学の練習場には、オリンピック、世界大会で活躍している選手達が練習していました。

練習方法等日本とは一部異なる部分もあり、色々と勉強にもなりました。特に入水前はプールサイドでストレッチなどウォーミングアップを行ってから入水するものと思っておりましたが、フロリダ大学で練習を行う選手達は、全くプールサイドでウォーミングアップを行わず、水着に着替えるとそのまま入水していました。

実際にそういった練習方法でも間違い等は無いという事なのかと疑問に思うことも。ライアン・ロクテ選手のコーチは、「科学者が正しければ、皆同じ練習を行う。」と言っていました。

元々身体の作り（筋肉量、柔軟性等）が違うから行わなくていいのかと疑問にも思いました。こういった光景からも久世コーチは「いつものスタイルは変えなくていい。」と言っていました。確かに個人の能力に合わせてトレーニングを行うのがもっとも効率が良いと考えられる。実際にメダリストの練習方法は様々でした。

今回の帯同では、世界で戦い、活躍する選手達の練習を生で見る事ができ、選手一人一人の意識の高さや、松田選手、久世コーチがロンドンオリンピックに掛ける思い、打倒「水の怪物」に対する気持ちも強く感じました。オリンピックや世界選手権での活躍や結果に満足せず、自分の泳ぎの課題に対して、取り組む姿勢は、本当に尊敬します。そして、松田選手、久世コーチのコンディショニングをさせて頂き色々な課題も見つかりました。

このような貴重な経験を与えて下さった、松田選手、久世コーチに深く感謝いたします。また、不在中に御迷惑をお掛けしました当院のスタッフの皆様にも深く感謝いたします。

松田選手・久世コーチ・小倉さん
ありがとうございました。

