

ソフトバンクホークス選手による

スポーツクリニック

2011.12.22

当院では過去に川崎選手、昨年はソフトバンクホークスの松田宣浩選手、城所龍磨選手、横浜ベイスターズの井手正太郎選手を招いて野球教室を行いました。例年までは『野球教室』として、野球選手のみを対象とした教室を開いてきましたが今回は野球選手以外に、当院にて手術歴のあるバスケットボールや陸上、ラグビー、剣道、サッカー、ゴルフなど様々なスポーツ選手を対象とした『**スポーツクリニック**』を開催しました。

今回のスポーツクリニックは、プロスポーツ選手の経験を踏まえつつ、当院スタッフと共に様々なスポーツにおける障害予防を目的に、実技(ストレッチ)やレントゲンの画像所見を交えながら、「なぜこのようなケガをするか?」、

「どうしたらケガを予防できるのか?」を選手のみならず**保護者、指導者**を交えて学習しました。

また、すべてのスポーツの基本となる『**走**』を『上げる、蹴る、入れ替える』の3つに分け、プロスポーツ選手直々に指導して頂きました。



左：福田選手

中：城所選手

右：松田選手

【選手紹介】

松田 宣浩選手

2005年に亜細亜大学より希望枠にてソフトバンクホークス入団

2011年は自身初全試合フルイニング出場を果たす。

今年は打率.282 本塁打 25（リーグ 2 位）、83 打点、27 盗塁とキャリアハイを達成。

シーズン終盤、日本シリーズでは 4 番を努めるなど日本一に貢献。

自身も 2009、2010 年に右手の甲、手首を 2 度骨折しており、

昨年に引き続き、今回の『スポーツクリニック』に参加。

城所 龍磨選手

2003年ドラフト 2 巡目。ポジションは外野手。監督の秋山幸二氏から球界屈指と評された強肩と俊足を武器にした外野守備のスペシャリスト。

2011年開幕前には右肩を手術したが、オープン戦終盤には試合出場も果たし、開幕一軍に。108 試合に出場し、2 年連続の二桁盗塁を決めた。

松田選手と同様に、昨年に引き続き、今回の『スポーツクリニック』に参加。

福田 秀平選手

2010年シーズンでは主に守備要員、代走要員として試合に出場していたが、2011年シーズンでは、2倍以上の97試合に出場。打席数も10倍近い244打席、打率0.253と打撃に磨きがかかった充実したシーズンを過ごした。50メートル走のタイムは6秒ジャストと俊足でもあり、一番の魅力でもある。今年は『ポスト川崎』の期待は高く、2012年シーズン、更なる飛躍が期待される。自身も右肘に関節ねずみを有している。今回当院イベント初参加。



【参加者】

今回のスポーツクリニックは、
下は 8 歳から 74 歳までと幅広い
年齢層を対象としました。

今回の参加者は当院にて、
半月板切除、前十字靭帯再建術、
高位脛骨骨切り術、人工関節置換術を
施行した現役選手が参加しました。

【ストレッチ】



①仰向けの状態で、足を上げます。ここでは、太ももの裏、ふくらはぎの筋肉のストレッチを目的としています。特に太ももの裏の筋肉のケガはスポーツ選手によく見られるので、しっかりと行いましょう。この筋肉は、プロ選手も注意し、ストレッチしているようでした。プロ選手にも身体が固い方がいますが、ケガが多いとのことでした。

ストレッチとは、筋肉を伸張し、筋の柔軟性を高めることです。ストレッチは、怪我の予防やパフォーマンスの向上にも繋がり、スポーツ選手に限らず子供から高齢者まで必要なものです。まず、参加者含め、全員で柔軟性のチェックを行い、プロスポーツ選手との違いを感じてもらいました。その後、2人1組となってストレッチを指導させてもらいました。プロアスリートの身体に対する配慮や取り組み方などの意識の高さを一般の方にも知ってもらい、今後に活かしてもらう為に、プロ選手の方々に実践してもらい



②うつ伏せの状態で、踵をお尻につけます。ここでは、太ももの表の筋肉のストレッチを目的としています。太ももの表の筋肉は下半身で一番大きな筋肉であるため、『走る』など、スポーツをする上で重要な役割を担っています。プロ選手は、この他にもストレッチを行い1時間～2時間程行うそうです。

※練習前、練習後やお風呂上がりなど、しっかりと習慣づけることが大切です！

【実技】



ウォーミングアップの目的は、運動による障害や外傷を未然に防ぎ、運動を行う上で本来の運動能力が円滑に発揮できる状態を作ることが目的です。

『走る』を『足で地面を蹴る、脚を上げる、脚を入れ替える』に分けてミニハードルやラダーを使用して、実際に3選手が行っているトレーニングを実践してもらいました。その後、参加者も可能な範囲でトレーニングに参加しました。



ウォーミングアップの効果

1.体温、代謝の上昇

静的状態から身体を徐々に動かすと、体温は上昇してくる。体温の上昇は、細胞の代謝を活発にして血液から細胞へ酸素の交換を促し増大する。その結果、主運動に移ってもスムーズに適応することができる。

2.筋肉の柔軟性の向上

筋肉の温度が上昇すると、筋肉の弾力性が向上し、関節可動域の拡大に繋がる。よって、筋肉の柔軟性は向上が期待できる。

3.スポーツ障害、外傷予防

筋肉は急に伸ばされると、それを元に戻そうとする力が働く。(伸張反射) それらが原因で起こる転倒や肉離れ等を未然に防ぐ率は高くなる。

4.精神的効果

スポーツを行う前に身体を動かすことで緊張を解き放し、リラックスすることができる。



スポーツクリニックの合間には、トークを交えて日頃の様子などを質問していきました。ウォーミングアップやストレッチの大切さについて、松田選手、城所選手、福田選手に語って頂きました。

試合前は、各個人でそれぞれをウォーミングアップを行い、全体でのアップと常に早い時間から準備を始めていくそうです。また、身体のケアとなるストレッチは毎日行い、常にベストコンディショニングを作って行けるように努めているそうです。

入場曲や、試合前のアップ方法など普段は聞くことができない話を聞く事ができ、参加者も喜んでいました。

入場曲に関しては、基本的には一人ひとり決まったものがあるそうなのですが(ちなみに、松田選手：Troublemaker/嵐、城所選手：LA.LA.LA.LOVE SONG/EXILE、福田選手：Brave ナオト・インティライミ)、誰かのイタズラで勝手に曲が変更される事もあるそうです・・・。その”誰か”は今年”MVP”を取った人とか・・・

また、参加者の方からも質問タイムが設けられました。松田選手に対する「ホームランは狙って打っているんですか？」の質問に対しては、打席では追い込まれるまで基本的にはホームランを狙っているそうで、ツーストライクからはバットを短く持ち右方向を狙ったバッティングを心がけていると答えていました。



多くのアマチュア選手、スポーツ愛好家は身体のケアについての意識は決して高いと言えず、ケガに対しての知識は低いと思われます。

そのような方達に、プロ選手のケアに対する考え方、ケガや、その後の将来について学んで頂くため、プロ選手の体験談や様々なスポーツにおけるケガのレントゲン画像(関節ねずみ、前十字靭帯損傷、変形性膝関節症等)を用いて講演しました。講演では、院長が選手に対して質問するなどして会場内全員で一緒に考えるコーナーとなりました。

体験談では、選手の本音を聞く事ができ、レントゲンを用いた口演では実際に参加者で手術をした方のレントゲンを用いたりするなどして参加者は興味深く耳を傾けていました。

参加者はプロ選手が、ケガをしないためにどのような意識でストレッチやウォーミングアップ等の身体に対するケアを行っているか、若い頃のケガが将来にどのような影響を及ぼすか等について学ぶ事ができました。

スポーツクリニックも終わりに近づいてきた頃、
参加者にとって嬉しいサプライズイベント『じゃんけん大会』が開催されました。
本イベントでは、松田選手、城所選手、福田選手より”クリスマスプレゼント“がありました。

じゃんけんの勝者には3選手が実際に使用していたグッズがプレゼントされました！！



【終わりに】

今回のスポーツクリニックを通して・・・

プロスポーツ選手と一緒に体を動かしながら、
ストレッチやウォーミングアップの大切さを学びました。
また、競技者のみならず、指導者や保護者らも障害への認識を高める
いい機会であったことと思います。
今回学んだことを活かし、
“楽しく！長く！”スポーツを続けていきましょう！！

今年も優勝目指して
頑張れ！
松田選手！！
城所選手！！
福田選手！！

