

競泳 松田選手 帯同レポート in JISS



はじめに

平成 25 年 7 月末よりスペインで競泳の世界選手権が開催され、松田選手が参加されます。

それに向けた合宿を国立スポーツ科学センター(JISS)で行っており、今回帯同させていただく機会を得たので報告いたします。

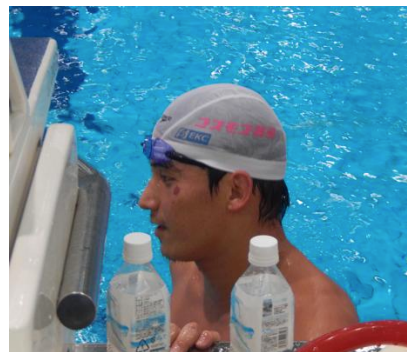
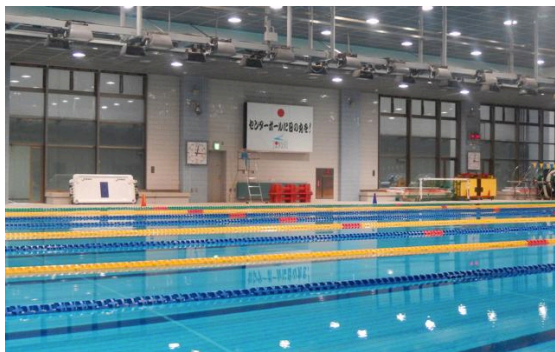
日時 : 平成 25 年 7 月 11 日～7 月 12 日
場所 : 国立スポーツ科学センター(JISS)
帯同者 : 渡辺 裕介 リハビリ副部長
阿部 康兵 理学療法士



< JISS >

Japan Institute of Sports Sciences

日本のスポーツの国際競技力向上を目的に、東京都北区西が丘に設置されたスポーツ科学・医学・情報研究推進の中核機関とされており、基本的には公益財団法人日本オリンピック委員会(JOC)およびJOCに加盟する競技団体とそれに属する競技者(パラリンピックの選手も含む)のみ利用可能となっている。



1 日目(7 月 11 日)

【AM】

～Swim トレーニング～

プールへ案内されると、そこには、平井コーチや松田選手を始めとしたそうそうたるメンバ

一がいました。平井コーチ指導のもと、松田選手は他の代表選手とともにJISS内にある50mプールで練習がありました。選手それぞれにメニューが組まれていました。松田選手は、合計6300mの距離を泳ぎました。

バランスボールを使ったストレッチからはじまり、途中平井コーチや他の代表選手とも水泳以外の話もされており、リラックスしながら取り組まれていました。

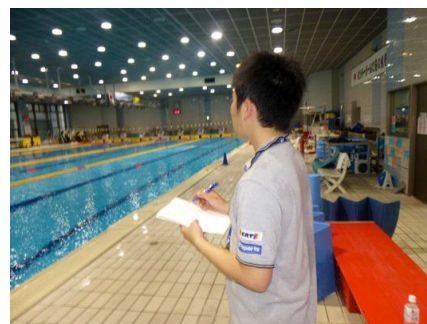
その後は肩甲骨、胸郭の動きや上肢、体幹筋の収縮を確認しながら、Swimトレーニングに移りました。



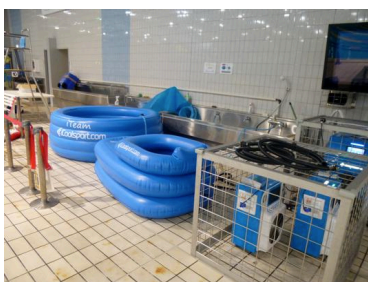
実際には一定のタイムの中での泳ぎ、主にフォームの確認をされている様子でした。

泳ぐ姿を観た感想は綺麗で速いでしたし、ゆっくりとしたストロークであってもグングンと前へと進んでいました。

特に水中では目つきが変わり、練習中でも決して手を抜かない姿勢はとても刺激になります。常に真剣な眼差しで、考えて取り組まれており、途中の休憩でも、とても話かけれる雰囲気はなく、とてつもないオーラを感じました。



練習後には交代浴を行い、疲労回復に努めていました。



～ストレッチ～



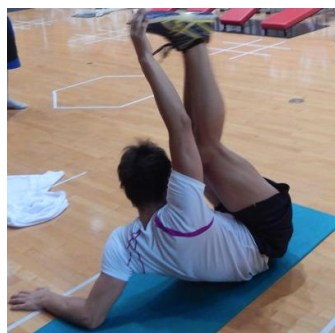
練習後、松田選手に30分程度の簡単なストレッチを依頼されました。松田選手は全身の筋肉が非常に柔らかくて、ストレッチをかけると、どこまでも伸びていってしまいそうな感じがです。筋の質は、世界トップクラスだとこんなにも違うのかと再認識させられました。どんな鍛え方をしてどんなコンディショニングをしたらこれ程の筋肉が出来上がるのかと感銘を受けました。松田選手のコンディショニングは、以前は全てを柔ら

かくほぐし上げることがメインでしたが、現在はある程度、筋の緊張を残した状態でのストレッチを依頼されました。今回の練習では、キックよりもプルがメインのように感じ、触った感じや松田選手からの訴えもあり、肩甲骨周囲や胸郭の動きを念入りに行いました。いざ触ると自分達の未熟さを改めて感じた気がします。もっと効果的にもっと満足していただけるように触っていくには、もっと勉強が必要だと再認識しました。

【PM】

JISS の担当トレーナー指導のもと、筋力や瞬発力強化を中心にトレーニングを行いました。普段は基礎を中心とした心肺機能や筋力向上を目的としたトレーニングが組まれており、種目に特化したトレーニングは大会直前だけと伺いました。

水泳のため、上肢では「押す」よりも「引く」動作を中心に行っており、特に肩甲骨や胸郭周囲筋の強化でした。下肢ではキック動作に着目したメニューでした。



トレーナーと PT の連携について質問したところ、トレーナーは基本的に他動運動を行わないため、PT に自動運動ではできない動きを出してもらい、それから、トレーナーが筋力向上していく流れだと伺いました。平井コーチとの連携としては、平井コーチからフォームの中で強化してほしい動作について依頼され、それから評価した上でメニューを組んでいくとのことでした。

トレーニングの中で特に印象に残ったことは、松田選手がフォームの中でどの動作に必要なことになるのかなど、トレーニングメニューの目的を理解していることです。トレーニング中にはタッピングや声かけなど行い、主働筋への意識づけを促していました。トレーニングのフォームが崩れた場合もすぐに指摘や的確なアドバイスを行っており、私たち臨床においてもこのような指導は大変重要であると再認識させられました。「患者教育」を徹底し、意識高く取り組んでいただけるよう、努めていきたいです。

2 日目(7 月 12 日)

【AM】

～Swim トレーニング～

この日も、平井コーチ指導のもと、松田選手は 4650m 泳ぎました。

～JISS 内リハビリテーション室見学～

多くの訓練機器や物療機器があり、トレーニングエリアと治療エリアに別れていました。機器の充実さに驚きました。また、理学療法士やアスレチックトレーナーの方々の治療を見学しました。



JISSのリハビリテーション室であるため、対象者は全て各競技の全国トップクラスの選手たちばかりです。急性期の捻挫の方もいれば、スポーツを継続しながらの保存的なコンディショニングがメインの方も多数いました。

基本的なリハビリの流れは、当院と大きな違いはありません。以前評価した際に必要な物理療法を施行し、過度な筋緊張や問題となる部位の治療を行ったのち、全身をチェックします。その後、必要なエクササイズの処方を行っていました。各スポーツの種目やポジションに必要な動きに準じたエクササイズを行っており、常に全身の動きをチェックしていました。足の向き、膝の位置骨盤の動き、肩甲骨の位置や動き、胸郭の動き、腹圧の状態、常に全ての関節が連動しているようにチェックし、故障しない身体作りを行っていました。また、選手自身もどこを鍛えて、どこに動きに注意するかをしっかりと理解されていました。

【感想】

渡辺 裕介リハビリ副部長

施設の大きさ、設備の充実さにも驚きましたが、選手達のオーラに圧倒されました。松田選手は、世界トップクラスのスイマーであり、一つの競技をストイックに続け、常に現状に満足せず上への挑戦をあきらめない方です。そんな、偉大な選手に触らせていただき、目の前で練習をみせていただいたことは感動の一言です。また、触ることに対しての責任の重さを再度認識させられました。松田選手に触ったときに、手の持ち方や押し方から私自身のまだ未熟な点を見透かされた気がします。ストレッチ一つにしても、伸ばすという目的が実行されれば良いというわけではないと思います。どこが、どのくらい伸びて、本人の求めている柔軟性なのか、適度な緊張は残しながら柔らかくしすぎているかなどを判断しながら行う必要があります。特に、ストイックに行ってきた松田選手であればその要望は非常に高いものだと思います。以前より、私は成長出来ていたのでしょうか？それとも、成長した気でしたのでしょうか？日々の業務からも、もっともっと考えて患者さん達に触りながら治療に取り組みたいと思います。そして、自分しか出来ない何かを見つけていきたいと思います。

阿部 康兵理学療法士

世界選手権前でもあり、とても緊張感のある中で研修をさせていただきました。
ロンドンオリンピックメダリストが多数参加されており、まさに水泳に懸けている心、目の輝き、肉体、そしてパフォーマンスを見学し、感じたことを自分の人生と照らし合わせてみました。

自分の人生を何に懸けるのか？
答えはどれも正解だと思いますが、何に信念を持ちそれを継続するかだと思いました。
人それぞれ見えている世界、価値観は当然違うと思いますが、自分は人の治療に携わっている以上、
自分にも何か懸けているものがないと、その人との関係性にズレが生じる気がします。お互いが違和感を感じるのではと思いました。
これからもさらに自問自答しながら、日々過ごしていきたいです。
案外、実はシンプルだったりするのかもしれません・・・
また、トップスイマーである松田選手のストレッチを中心としたコンディショニングもさせていただき、普段なかなか触れることもできないため、トップレベルの体、鍛えられた体を触る難しさも感じることができました。
トップレベルの方々のコンディショニングできるレベルまではまだまだですが、この感覚を忘れず患者さんに触れたいです。
自分の課題として技術も当然ですが、根本的には心の問題なのかなとも思いました。



**松田選手！
世界選手権がんばって下さい！！**

今回、このような機会をあたえていただいた院長、世界選手権前といった中でも見学させていただいた選手、JISSのスタッフの方々に深く感謝致します。
このような機会、貴重な経験をさせていただきありがとうございました。