

宮崎県水泳連盟合宿 in 鹿児島 帯同報告



期間：2017年5月4日(木)～5月5日(金)

場所：鹿児島県鹿児島市

理学療法士 中谷拓也

松本丞司

【コンディショニング担当】

・宮崎県・鹿児島県水泳連盟の
中高生強化選手 31 名

・久世由美子コーチ



【目的】

鹿児島市で行われている競泳強化合宿生の練習前後のコンディショニング、セルフケアの確認及び指導。



【競泳選手で多い怪我】

(部位)

- ・ 肩 : 水泳肩 (swimmer's shoulder)
- ・ 腰 : 腰痛
- ・ 膝 : 平泳ぎ膝 (breast-stroker's knee)

※ 実際に今回コンディショニングをさせて頂いた中高生も肩、腰、膝など痛みの訴えが多数ありました。

【練習内容】

- ・ 補強 : パートナーストレッチ、体操など実施。
 - ・ スイムトレーニング : タイム測定を行いながら実施。
- ※ 午前、午後共に補強を約 45 分行った後に、スイムトレーニングを約 2 時間 30 分行われていました。



【トレーニング指導】

2日目の補強の時間に、トレーニング指導をさせて頂きました。まず、怪我の予防の一つとして、体幹強化の重要性を説明した後に体幹を意識した肩・胸郭・股関節のトレーニングを約40分させて頂きました。

実施後の休憩時間に、数名の選手が「このトレーニングは何回行ったら良いのか?」、「トレーニングのタイミングは?」等、自ら質問にこられ、選手の意識の高さを感じました。



【まとめ】

今回、感じたことは、中高生で痛みを抱えながら練習している選手は思ったよりも多く、しっかりとコミュニケーションをとらないと遠慮がちで意思表示が苦手な選手は、症状の悪化に繋がる可能性があるのではないかと感じました。また久世コーチは怪我をしない体づくりやケアの必要性を、今回の帯同で終始指導されていました。私たちも業務において、患者さんとこまめなコミュニケーションをとりセルフケアが怪我の予防に繋がることを啓蒙していく必要性を感じました。

久世コーチは中高生で痛みがある選手への声のかけ方で、「ケアなどが出来てないからココに負担がかかって痛みが出ている、という事務的な言葉ではなく、こういう



ケアをしたら今よりもっと良くなるんじゃないか？とポジティブな声かけを心がけている」と話されていました。私たちもクリニックで膝の怪我で悩むたくさんの中高生をリハビリさせて頂いています。つい説明や指導が事務的になる時もあります。私たちも見習いポジティブな声かけを意識していこうと感じました。