

陸上競技の傷害予防への取り組みとVリーグチームでの傷害予防と復帰への取り組み

大津赤十字病院整形外科

後藤匡志

6年前より京滋の駅伝名門高校から依頼を受け、毎年夏に行われる鉢伏高原の合宿に参加している。参加選手は全国各地より冬の都大路を目指す長距離選手から夏場のレベルアップを目指す選手まで、様々なレベルの高校生が約400名ほど、約10日間の合宿に集まってくる。高原での合宿は避暑地で十分な距離を走り込むことを目的としているが、予備合宿をしてくる高校や、練習路の多くが坂道であることより、選手の傷害内容や状態も多岐にわたる。

この合宿での依頼内容は、

- ・ 選手、指導者からの傷害に対する質問にアドバイスをすること
- ・ 昼のミーティングの時にスポーツ傷害に対する講義をすること
- ・ 痛みを有する選手の練習参加の可否の決定

である。合宿への参加は、対象人数が多く朝から夕まで選手の診察希望が続き大変であるが、この合宿から得るものは多い。

今年の4月より滋賀県にあるVリーグ女子チームに関わっている。主に、スポーツ傷害の予防と傷害を抱える選手の治療から現場への復帰のプロセス（トレーニング方法など）のアドバイスである。これは、私がNSCA-CSCS（米国ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニング・スペシャリスト）の資格を有し、トレーニングに対する知見と現場の共通言語を理解できることがポイントと思っている。現在、監督・コーチ、トレーナー2名と定期的にミーティングを行いながら、チームをサポートさせていただいている。

以上、現場に出て思うことを傷害予防の観点で、若輩者ですが発表させていただきます。