

トレーニングコーチの仕事現場 10

JOC 専任トレーナー部谷氏とのお勉強会

戸田ナショナルトレーニングセンター
トレーニング専門職 長内 暢 春

『チーム〇〇』について考える

～アスレチックトレーナーとトレーニング専門職のやりとりから～

トレーナーって誰のこと？

昨日、愛媛県強化合宿から帰って来て小休止していた小生のところに、^{ひだに}部谷祐紀氏（JOC 専任メディカルスタッフ、ナショナルクルー・トレーナー）が訪ねて来た。『春の全国選抜大会の時に、高校の指導者・選手を対象としたコンディショニングの手引きを医科学委員会(日ボ)で作成することになりました。』とのこと。高校選手のコンディショニング管理について、栄養サポートとメディカルサポートの視点から紹介した内容らしい。『原稿を書くにあたって、ボート競技特性のイメージを膨らませたいので来ました。』と1ヶ月ぶりにやって来た。日本では『トレーナー』という言葉がザックリと大雑把に使われています。たとえば、部谷氏は鍼灸師免許と日体協 ATC の資格を持つアスレチックトレーナー(AT)、小生はストレングス&コンディショニングコーチ、日体協上級コーチの資格を持つトレーニング専門職(CSCS)である。一口にトレーナーといっても、保有している資格や免許もさまざま、理学療法士(PT)、マッサージ師、柔道整復師、〇〇協会認定●●トレーナー……。『一昔前の体制では、メディカルリハビリテーションやアスレチックリハビリテーションをサポートしているトレ

ナー（いわゆる、AT；筆者加筆）とパフォーマンス向上をサポートしているトレーナー（ストレングスコーチやコンディショニングトレーニングコーチ；筆者加筆）の間で業務がオーバーラップしている部分が少なかった。（ファンクショナルトレーニング 中村千秋編 文光堂 p2 2010）』現在の日本では、オーバーラップの部分が大きくなりトレーナー同士の共通言語が必要になってきたと続く。その共通言語と何か。『動作ではなかろうか』と前述の参考文献では問いかけている。つまり、アスレチックリハビリテーションの業務に主眼をおく部谷氏と、競技パフォーマンス向上の業務に主眼をおく長内の共通言語がなければいけないというわけだ。なぜならば、対象はA選手という共通のアスリートだから。そんなことを、これまで出会ってから部谷氏と事あるごとに雑談してました。それがボート競技における、二人にとっての共通言語をつくるミーティング（勉強会）としての機能を果たしていたと思います。『ローイング動作』をキーワードに、メディカルサポートの領域から部谷氏が、トレーニングサポートの領域から、“丸ごと選手を見守る”ことが今、問われていると思う。

肋骨部位の障害をめぐって

ローイング動作のキャッチの局面において、ブレードを垂直に入水させるために肩甲骨外転位、肩関節外旋位、肘関節回外位の関節運動をします。そして水を掴んだ瞬間しっかり固定するために、肩甲骨を内転位・下方回旋させます。

部谷：『内転するとき前鋸筋がエキセントリックに筋収縮する。前鋸筋って、筋尖が各肋骨に分かれて起始しているから、ある筋尖が行きたい方向と違う方向に引っ張られた時、その筋が付着している肋骨や筋自体にストレスが発生するんだと思うんですけど。』

前鋸筋は第1～第9肋骨の外側から起始し、肩甲骨の内側縁前方に停止している。同じ部位から停止しているのに、方向の違う上部、中間部、下部へと筋が走行している。弱ると後方に突出する翼状肩甲骨となる。

長内：『アニマル・ムーブメントのエクササイズの外転・挙上・上方回旋（以前、ネコのポーズと言ってきた動き）から、内転・下制・下方回旋（イヌのポーズ）だ。臨床例って、どの辺の肋骨が多い？』

部谷：『第5、第6ですかね。〇〇選手は



部谷 AT(右)と筆者

脇のあたりが痛いといってたから、第4もありますかね。』

長内：『スイープだと、片側性・非対称性運動だから、たとえばバウサイドの選手は、エントリーの時にアウトサイドの前鋸筋がエキセントリック筋収縮のダメージが大きいよね。て、ことは右の肋骨部位の損傷が多い？』

部谷：『ところが、（バウサイドでも）インサイドの脇腹が痛いっ、ていう選手もいるんですよ。』

長内：『スカリングだと、両側性・対称性運動だから、両方とも同じ機序か？そうそう、そういえば俺がみている学生がスイープ漕いだら、肋骨が痛くなったので、レントゲン撮りに行ったら、肋間筋損傷だって医者に言われてきた。それで、肋間筋と横隔膜(=筋)鍛えるために、今、2リットルのペットボトル吸って吐いてをトレーニング処方してんだけど、他に何かある？』・・・

そんなやりとりを動作を交えながら意見交換してあつという間に3時間が経ってしまいました。部谷氏とお話しているうちに、愛媛で酷使してきた肉体が和らぎました。次回は愛媛県の合宿編をレポートします。

【文中語句の説明】

エキセントリック(筋)収縮

伸張性収縮。エキセントリック収縮では、筋肉は引き伸ばされながら力を発揮し、重力不可による下降をコントロールするよう筋肉の緊張を徐々に緩めるときに生じます。

(略) エキセントリックな筋収縮では重力や重量負荷による動きをコントロールするので、ネガティブ・コントラクション(負の収縮)とも呼ばれます。専門家のなかには『収縮』の代わりに『筋活動』と解釈する人達もいます。なぜなら筋肉は短縮せずに引き伸ばされているからです。

引用文献 身体運動の機能解剖 Thompson, Floyd 著

中村千秋、竹内真希翻訳 医道の日本社

