

イチに健康、ニに健康、健康あってこそトレーニングが生きる

榎本日出夫 (日立戸塚女子バスケットボール部監督)
構成/編集部

スポーツ選手は、健康には人一倍気をつかうべき!

スポーツには、健康的なイメージがある。同様に、スポーツ選手にも、“頑丈で健康的”なイメージが定着しているように感じられる。

確かに、競技スポーツを行っている選手は、スポーツを行っている人よりは、頑丈なからだの持ち主といえるかもしれない。しかし、より健康かという点、それには大いに疑問がある。ここで、健康とはそもそも何かという定義の問題があるが、私がいう健康とは病気やケガをしない状態という程度の大雑把なもので、主に身体的な面についていったものだ。

大病を経験して初めて健康の複雑さを知る、という話がよくある。こういう人はおそらく、それまで病気をほとんどせずに過ごしてきた人だろうと思うが、自分を“頑丈で健康”だと思ってからだに関心を払わない(例えば、からだを酷使する)ことが、大きな落とし穴になるのではないだろうか?

そしてスポーツ選手にも同じような落とし穴があると思う。なまじ“からだに自信がある”から多少のケガや痛みを無視する傾向にある。コーチの側も同様だ。長い間にそれが習慣化され、ケガや痛みのために練習を休むのをよしとしないような状況がよくみられる。

競技スポーツは、いろいろな意味でからだをよりよい状態で動かすことが要求される。病気やケガが大きなマイナス要因になるのはい

うまでもない。いくら効果的なトレーニングを行っても、ケガや障害があれば効果は半減するだろうし、かえってそれらを悪化させることにもなりかねない。トレーニングが選手にとってのプラスの要素とするなら、病気やケガはマイナスの要素である。プラス要素を追求する一方で、マイナス要素はできるだけ少なくする必要がある。

つまり、選手が健康な状態にあってこそ、トレーニング効果も最大限に生きてくるし、試合でもよいプレーができるということである。当たり前といえば当たり前のことであるが、マイナス要素をいかに少なくするかという努力は、意外に見落とされているのではないだろうか。

前置きが長くなったが、以上のような観点から、今回は選手の健康管理の1方法として、日立戸塚チームの「健康日報」を中心に紹介しよう。

選手のケガや痛みを、コーチはどうやって知るか

日立戸塚チームでは、現在、表1(P38)に示すような「健康日報」を、選手1人1人に毎日つけさせている。

この「健康日報」を作るきっかけは、今から10年ほど前、私がナショナル・チームのコーチとしてチームをみるようになったときのことである。自分のチームの選手のことは毎日みてやるのである程度分かっていたつもりだが、いろいろなチームから選ばれて来る選手

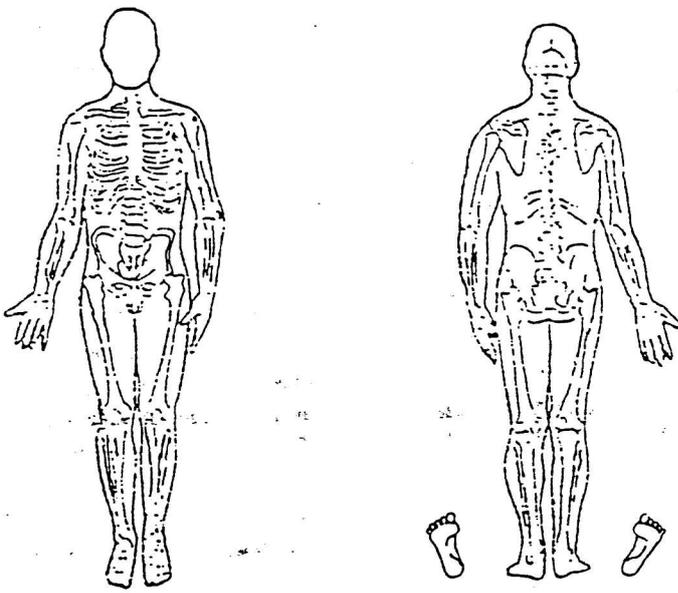
についてはデータがほとんどない。その選手が現在ケガをしているのかどうか、ケガの程度は? ケガをしたばかりか治りかけか、慢性的な障害を抱えているのか……など、分からないことはばかりである。

前述したように、選手の健康状態を把握していないと効果的なトレーニングは組めないし、逆にマイナスになることだってある。ナショナル・チームの合宿はごく短期間なだけに、練習のなかで選手の健康状態を十分に把握していくことは難しいし、選手のことをよく知らないまま練習をさせることになる。

そこで、病気やケガの既応歴や現在の状態を選手自身に書き込んでもらう「健康日報」のようなものを作ってはどうかと考えた。このアイデアは、すぐにはナショナル・チームで実現できず、まず日立戸塚チームで実験的に行ってみることにした。選手に記入してもらう質問内容、質問様式などをどうするかから決めなくてはならなかった。周囲の人たちに協力してもらい、何種類かの質問(記録)用紙を作った。表1に示しているのはそのなかの1つで、その後改良が重ねられた最新版である。

こうした経緯で、「健康日報」を自分のチームでつけるようになり、意外な発見をさせられたことがある。実際、自分のチームについては選手を毎日みているので、「健康日報」はあまり必要ないと考えていたのだが、私がナショナル・チームの仕事で外に出て行く機会が

表 1.

健康日報		1986年 月 日 ()		AM PM 氏名
Q 1	平常脈	Q 2	体重 練習前 kg 練習後 kg	
Q 3	気温 °C 気圧 mb 湿度 %	°C mb %	Q 4	生理 有 無 日目・症状
Q 5	各所の状態 (下図に記入, 筋肉痛, テーピングの状態 etc			
				どの練習で体がどのように痛いかくわしく書いて下さい。
Q 6	自分の病状を○で囲んで下さい。(特にと思うものは, その他の所にくわしく書いて下さい。)			
頭	痛い・重い・のぼせ・めまい・頭汗	手・足	冷える・痛い 運動障害	
首・肩 背	首筋がこる・肩こり・背部痛・だるい	のど 咳・たん	痛む・つまる・声のカレ 咳(ひどい・軽い) たん(多・少) その他	
胸・脇	胸・脇の圧迫感・胸苦しい・動悸・喘鳴・呼吸困難・息切れ	目 (コンタクト)	充血・視力減退・涙・マブタが重い	
胃	つかえる・重苦しい・痛む・悪心・胸やけ・食欲不振・嘔吐	耳 鼻	耳鳴り・耳ダレ・難聴 鼻づまり・鼻汁多・眼汁	
腹	腹鳴・膨満感・腹痛・冷える・消化不良	口・舌	かわく・あれる・口苦しい・舌白い 口臭・歯痛	
腰	冷える・痛む・運動障害・だるい・重い・しびれる	排 尿 排 便	回 回 スッキリ・便秘・下痢	
全身	微熱・疲労倦怠感・盗汗・不眠・衰弱・精神不安・身体動揺感	その他		

* その他へは思いあたること何でも書いて下さい。
くわしく

表2.健康日報記入の注意事項

①痛みのパーセンテージと練習への影響

痛みのパーセンテージ	痛みの感覚	練習への影響
9%以下	ほとんど気にならない程度	練習するうえで影響はない(正常に練習ができる状態)
10-19%	何かのときにフツと痛みを感じる	同上
20-29%	明らかに特別な動作で痛みを感じる(走る、ストップ、動かす)	同上
30-39%	じっとしていても痛みを感じたり気になったりする	同上
40-49%	練習中に意識のなかに痛みを感じる事が多い	練習中に気になることがある
50-59%	特定の動作について常に痛みを感じる	練習はできるが特定のメニューについてはできないものがある
60-64%	特定の動作のみならず痛みを感じる事が多い	練習はなんとかできるが自分の動作をセーブしなくてはならない
65-69%	同上	練習項目を限定して行う
70-79%	日常生活のうえでも支障が多くスムーズな動作に欠ける	ストレッチ、支障のある部分以外のトレーニングのみ行う
80-100%	常に痛みが伴う	完全休養

②その他

- 痛みについてはなるべく詳しく記入(筋肉痛であるのかどうかも部分的にハッキリと)。
- 新たな痛み、また持続的な痛みについても変化があったときはトレーナーに報告すること。
- 記入の際、午前は青、午後は赤、夜は黒とする。
- 痛みについて午前と午後が同じ場合は午前に書いたところにカッコで囲んで下さい。%が増した場合はハッキリと数字を書くこと。
- 体重はバスケット・シューズを除く衣服を着用したそのままの数字を書くこと。
- 平常服は1分間のものを書くこと。
- Q6についてひどいものは二重マル、そうでないものは一重マルで囲んで下さい。
- 健康日報は1カ月ごとに外してファイルしますので、前日の上にとんとん重ねて下さい。
- なるべく丁寧に記入もれのないように書いて下さい。

増えるにつれ、当初ナショナル・チームのために思いついたことが、自分のチームに対して役立つ結果となった。自分がチームから離れていたときの選手の状態、また戻って来たその日の選手の状態をすぐに判断できる材料があることは、私にとって予想外の喜びであり、収穫だった。また、使っていくうちに仮にチームから離れていなくとも、分からなかったような点がいろいろとみえてきた。そして、最早ナショナル・チームのための実験的なものではなく、日立戸塚チーム自身のために「健康日報」は必要なものになっていった(ナショナル・チームでは、昭和56-57年、私が、ヘッド・コーチを務めた2年間にこれを用いた)。

“痛み”をパーセンテージで書かせてみた

「健康日報」の最大の特徴は何かというと、選手自身に自分の主観で痛みのパーセンテージを書き込ませるということである。からだを前からみたとところと後ろからみたとところのイラストがあり、痛みのあるところに印をつけ、痛さの度合をパーセンテージで表わす。

私たちの習慣として、痛さをこらえて練習することが当たり前になっているので、この弊害をなく

すために考えたことだ。ところが、最初は、どういう程度の痛みが何%かという基準を設けていなかったのだから、当然ながら選手それぞれの痛みに対する基準があまりにバラバラで、選手によっては80%、100%という場合も出てきて私を驚かせた。私としては、100%の痛みというのは死んでしまうような究極的な痛みをイメージしていたからである。

これでは混乱が大きいので、その歯止めとして、60%の痛みという基準を設けた。この60%というのは、痛くて練習が満足に行えない、行うことで支障が出るというポイントで、60%と書いた選手は基本的にチームの練習を休ませることにした(今年からは表2に示すように痛みの基準をさらに細かく分けた内容のものを試みている)。

「健康日報」のつけ方、使い方

●「健康日報」は、練習前に選手各自が記入し、トレーナーがそれをチェックする。また、毎日の「健康日報」は個人ごとにファイルされ、練習のときにはコート・サイドに置いておく。こういう方法を採ることで、まずトレーナーが練習前に選手の状態をある程度把握できるし、必要とあればその選手

のケア、特別なトレーニング・メニューの作成などを行える。また、私自身も、練習中の選手の動きがおかしい(からだに異常があるのではないかと感じられたとき、この「健康日報」をみることで、選手のからだの状態を確認できる。●先に述べたように、60%の痛みを練習に参加できるかどうかの境界にしたので、58%とか59%の痛みを記入する選手が多く出た。痛みはあるが練習には出たい、または出なければならぬと考えている選手がこういう数字を書く。要するに選手自身も迷っているわけであるが、トレーナーの判断が重要になるのはこういう場合である。トレーナーは、その選手に練習をさせるべきかやめさせるべきかを決めるし、場合によってはチーム・ドクターに相談する。ついでにいえば、練習を休むこと、休養することは、練習をサボルことではない。“休養”はマイナスではなく、プラス要素だということ、これを上手に取ることは最高のトレーニングなんだという価値観の転換が必要だと思う。

●ただし、「健康日報」から以上のような判断を下すのは、ケガの治療などをしていない選手に対してである。例えば、膝のケガをしたリ手術などを受けて長期的なリハ

ピリテーションを行っている選手は、最初からチームの練習とは別メニューのトレーニングを行う。

●「健康日報」に痛みを記す場合、1日に数回の練習があれば、午前中は青、午後（昼間）は赤、夜は黒として、1つのイラストに色分けして記入する。

●「健康日報」は、コーチやトレーナーの側からいえば、上記のような選手個人の状態を知る有効な手掛かりとなるとともに、チーム全体としての情報も得られる。例えば、ハードな練習が続きオーバー・トレーニング気味になると、痛みを記入する選手が多くなるし、痛みの部分も多くなっていく。つまり、選手の疲れを知るバロメータになるし、練習量を調節する材料になる。

●女子選手では、トレーニング量が増えたり、試合期になったりすると、月経がなくなる選手がいる。そうした微妙な体調の変化も、「健康日報」によって理解しやすい。

また、試合が近づくにつれ痛みに対して鋭敏（ナーバス）になる選手など、性格が現われる点も面白い。

●選手は自分の体調を毎日書くので、自然に自分のコンディショニングを考える習慣がつく。

●イラストの横の空欄は、痛みについてだけでなく、日誌代わりになんでも思いついたことを書き込ませるようにしている。そして彼女たちが選手をやめ、チームを去るときにファイルされた「健康日報」を各自に渡すようにしている。

その他の健康管理対策

今回は、「健康日報」のことを中心に、選手の健康管理対策のことを紹介したが、日立戸塚チームには、専属のトレーナーが1人、そしてチーム・ドクターとして2人（内科、整形外科各1名）に協力していただいている。こうしたスタッフに支えられ、以下のような健康管理対策も行っていることを、最後に付け加えておきたい。

既応歴：入部時に、病歴やケガの既応歴約60項目について調査する
 スポーツ整形外科的メデイカル・チェック：関節の緩みや下肢のアラインメントなどを、やはり入部時にチェック。これは、外傷・障害の予防に役立たせるのが目的。必要な場合は、サイベックスによる測定も行う。

血液・尿・視力・X線等のテスト：毎年4月に実施。

心電図検査：安静時心電図検査を今年から実施。

診察録：ドクターに診察してもらったときの記録を個人ごとにファイル。その記録をみて分からない点はドクターに質問できるし、チーム・ドクターが、チームに来て診てくれる場合もデータとなる。

以上に述べたような項目が基礎としてあり、そのうえで「健康日報」が機能してくるといえる。そして、こうした選手の健康管理をとりまとめる役目として、日立戸塚チームにはトレーナーがいる。



Johnson & Johnson

ATHLETIC TAPE

「アスレチックテープ」は米国ジョンソン・エンド・ジョンソン社製のテーピングテープの総称です



アスレチック・コンディショニングのための
最高のノウハウ

1986・8~12月

ソニー・テーピングセミナーシステム

テーピング・ワークショップ	テーピング・スクール	テーピング・ガイダンス(東京地区のみ)
<p>ソニー企業が開催している基礎と実習の2日間コース。テーピングの基礎から応用までを運動生理や基礎的な解剖学・医学知識をまじえて正しくマスターできます。</p> <p>●受講料：¥20,000</p> <p>東京地区 ●8月23-24日 ●10月25-26日 ●9月27-28日 ●12月6-7日</p> <p>大阪地区 ●8月9-10日 ●11月2-3日</p> <p>その他地区 ●札幌 8月9-10日 ●福岡 8月30-31日 ●仙台 11月15-16日</p>	<p>テーピングの基礎から応用までをスポーツ傷害、コンディショニング、リハビリテーションの知識をまじえて6回および3回(週1回)コースでご紹介いたします。</p> <p>●受講料：6回コース ¥20,000/3回コース ¥8,000</p> <p>東京地区・6回コース ●9月10日-10月15日(毎週水) ●10月23日-11月27日(毎週水)</p> <p>東京地区・3回コース ●9月9-16-30日 ●10月7-14-21日</p> <p>大阪地区・6回コース ●10月28日-12月2日(毎週水)</p> <p>大阪地区・3回コース ●9月3-10-17日</p>	<p>隔週月曜日に基礎的テーピングの講習会を開催しています。内容は足首・手首・指のテーピングを紹介いたします。初めてテーピングを習いたい方、又再び復習しておきたい方など、この機会にふるってご参加下さい。</p> <p>●受講料：¥2,000</p> <p>●8月11-25日 ●9月1-29日 ●10月6-27日 ●11月10日 ●12月1日</p> <p>●スケジュールは変更になることがあります。</p>

お問合せ ソニー企業株式会社 アスレチック営業部セミナールーム ☎(03)409-8911 大阪営業部セミナールーム ☎(06)245-4071
 お申込は 〒150 東京都渋谷区渋谷2-22-3 渋谷東口ビル7F 〒542 大阪市南区南船場3-12-3 心斎橋プラザビル5F