

陸上長距離選手の障害予防のアプローチ

高嶋 直美

国立スポーツ科学センター スポーツ医学研究部

陸上長距離選手は、ランニングという同一動作の反復度合いが他の競技に比べて著しいため、慢性障害が発生しやすい。運動中の動的アライメントに異常がある選手が、そのまま運動を続けてしまうと、それが障害につながってしまうことが多い。そのため、片脚立位、片脚スクワットの際に体幹や下肢がマルアライメントを呈することなく安定していることが、障害予防の第一段階と考えている。陸上長距離選手に特徴的な障害としては、アキレス腱炎、足底腱膜炎、シンスプリント、膝蓋靭帯炎、腸脛靭帯炎、大腿部の肉離れなどが挙げられる。

当施設ではまず、片脚立ち、片脚スクワット、ストレッチポールを用いたバランスチェックを行い、障害予防のためのエクササイズにつなげていく。場合によっては VICON で走動作の解析を行うこともある。解析結果とバランスチェックの結果はほぼ一致していることが多い。

腹筋や殿筋など股関節周囲の近位部の大きな筋肉を収縮させて体幹を安定させることが、下肢に余計な負荷をかけずに障害予防のひとつであると考えている。さらに近位部のエクササイズだけでなく、物理療法や全身のケア、上半身の使い方も併せてアドバイスも行っている。

今回は、当施設で行っている選手の評価と実際に行っているアプローチの方法について紹介する。