

今日から始める セルフコンディショニング

コンディショニングとは、——直訳すれば、“身体をいい状態に調整すること”。つまり、常に自分の最高のパフォーマンスが出せる筋肉や神経、関節といった運動に必要な機能、あるいはそういった動きを生み出す時に大切な身体のバランスを整えておくことです。コンディショニングによって、自分が描く理想的な動きを生み出す筋肉や神経、そして関節のコントロールをしやすくすることが大切です。毎日練習をすれば、度合いの差はあっても必ず筋肉に疲労が生じてきます。そして、疲労を残したまま練習を繰り返していると、やがてその練習量や強度が個人の許容量を超えてしまい、スポーツ特性

で発生しやすい障害や、ケガの発生率を高めてしまうケースがあります。ですから、疲労を慢性化させないために、使った筋肉をストレッチでほぐし、体のバランスを整えることが必要です。多くの高校球児たちはパフォーマンスの向上や強化に対しては意識が高いのですが、セルフケアに関する知識は残念ながら十分とはいえないようです。今一度、コンディショニングの重要性に対する認識を高め、体をいつもいい状態に保ち、スポーツ障害の予防とスキル向上のために、今日からセルフコンディショニングを実行してください。

故障の原因

私はこれまで故障を抱えた多くの野球選手に出会い、故障からの再生をサポートしてきました。故障の原因の大部分は、同じ部位の繰り返し動作によって運動が許容量を超えるオーバーユーズ（使い過ぎ症候群）と、肩・肘に関しては使い方のミスだと考えられます。特に、高校生の身体は成長過程にあるので、与えられた練習の運動量に基礎体力（筋力・筋持久力・柔軟性・心肺機能）が追いつかず、筋肉・腱・靭帯・骨・関節といった運動器官の炎症に発展するケースが少なくありません。運動ストレスに対して、身体の許容範囲には個人差があります。しかし多くの場合、高校生はチームの全員がほぼ同じメニューをこなします。個別に逐一アドバイスをしてもらったり、体のケアをしてくれるフィジカルトレーナーが身近にいつもいるという環境は少ないでしょう。

このことは、これからのスポーツ選手育成においても大きな課題といえます。そうい状況の中では、過度の運動による日々の疲労が重なり、スポーツ特性やフォームによって使っている特定の筋肉が疲労しやすくなり、全体のバランス感も崩れ、慢性的な疲労状態を招きやすくなります。

この状態が続くと本来の健康状態に戻りにくい体になる心配があります。選手の皆さんは目標に向かってスキルを高めたいという思いで日々練習に取り組んでいることと思いますが、目標を達成するため、また選手生命を長くするためにも、自分の体が発している危険信号を見極めることが大切です。よくあることですが、向上心の高い人ほど、許容量を超えても歯を食いしばってがんばってしまいがちです。その中で慢性的な疲労状態に陥ってしまい、関節や筋肉の機能が鈍くなるばかりか、すぐれたパフォーマンスを生み出すのに不可欠な反射能力も鈍り、「こうしたい」、「このようにプレーしたい」という脳からの指令に対して運動組織の応答が遅れ、イメージ通りに動けなくなってしまうのです。

こんな状況に気づくことはありませんか？ 以前できたことができなくなってしまったときや、ピッチャーであれば球速が落ち、変化球の切れが悪くなってきたとき、あなたならどうしますか？ 自分の動きに納得がいけないために、さらに練習を重ねるのではないのでしょうか？ けれどそれは逆効果といえるでしょう。疲労がたまった状態や使うタイミングがずれたまま練習を実践していると、オーバーワークの度合いはさら

に進行し、悩みが解決しないばかりか、逆にスキルの低下や別のケガを引き起こすリスクも増えるからです。

セルフコンディショニングの必要性

身体へ強いストレスを与えることがいけないと言っているのではありません。運動能力を上げるために適度なストレスはむしろ必要ですが、そのストレスを元の健康状態に戻りやすい（可逆的な）段階で抑える運動強度が理想的でしょう。ケガをせず、長く選手生活を送りたいということは、誰もが抱えている願いだと思います。選手生命を長らえるためには、日々の疲労を大きなトラブルに至らせず、早期レベルで改善することが第一歩であり、最大の管理です。ですが、可逆的なストレスと非可逆的なストレスとの境界線が判断の難しいところです。自己の体や機能状態（関節の柔軟度・神経反射力）などをよく知ることが正確な判断への近道といえます。常に自分の体に問いかねながらトレーニング強度を調節する習慣がつけば、スポーツ障害の発生率を低くすることは可能です。

そのためには、その日の疲れはその日のうちにとるという心構えで、日々、体のケアをすることが重要なのです。痛みが表れ、動きにくさを感じたり、今までできたことが困難になってきたりしたときは、危険信号と考えてください。常に能力が発揮できる機能状態にあるかどうか、自分の疲労状態を把握し、自己管理することを強くお勧めします。それが、一流選手への第一歩になるかもしれません。

日頃、練習を行なう前にある程度のウォーミングアップを行ない、また練習後にはクールダウンが行なわれていると思いますが、もう一度このクールダウンの方法を見直してみてください。最近疲れ気味で集中力が低下し、翌日に朝起きにくいと感じている選手は、不十分なケースが多いと思われます。疲労状態は、ポジションや個人の栄養状態によっても違います。そうすると自ずと、コンディショニングで重点を置く点や、コンディショニングにかかる時間なども本来異なってくるはずですが、ですから、自分に合ったセルフコンディショニングが必要だといえます。まずは、身体の神経バランスや筋疲労を見極めるために、自分の体のどの部位がどの程度疲れているのかを、柔軟性やバランス度を見るセルフチェックによって認識します。その結果を見て、可動域の狭い関節は、その周辺筋肉の柔軟性を高めてパワーや持久力を発揮しやすい筋

肉に整えましょう。また、体幹の大筋群や深部筋のコンディショニングによって、左右・前後・水平面のコアバランスを整えていきましょう。ストレッチやトレーニングの強度は段階的に高めていき、一定期間が過ぎればふたたびチェックしてみて、成果を確認してください。チェックは週に1回は行なうことをお勧めします。

体幹バランスの重要性

セルフチェックは、体の部位の中でも要となる体幹バランスを整えることから始めていきましょう。

体幹とは、文字通り体全体を支えている幹です。腕と脚はその幹から伸びている枝と考えてください。その木の姿をイメージすれば、体幹の強さとバランスの重要性が理解できるでしょう。たとえば、投げるという動作をイメージしてみてください。投げるために必要なパワーを肩や肘で生み出そうとすれば、過度の負担がかかることは避けられません。小さな関節に大きな負担をかけるのではなく、体幹と下肢のパワーを利用し、肩・肘・手指へと伝えていくことが大切です。ボールは肩で投げると考えている方が多いかもしれませんが、体幹と下肢そして肩・腕の総合力で投げているといったほうがいいかもしれません。

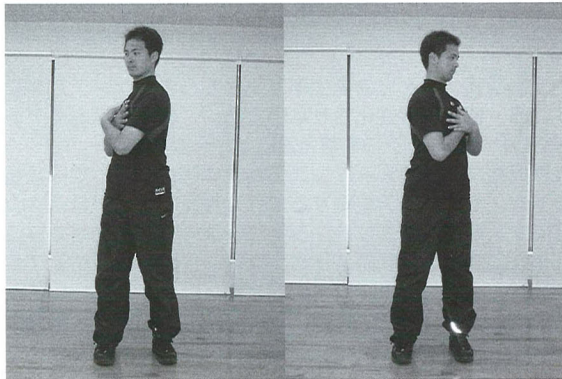
腕力を養うためにどれほど肩・腕のトレーニングをし、脚力を養うためにどれほど走り込みやスクワット、ダッシュをしたとしても、中心である体幹とのバランスが悪く使うタイミングがズレれば、期待通りの効果は得られないでしょう。それどころか、フォームの崩れを引き起こしたり、肩・肘に無理な負担や腰痛など深刻な故障を招いたりすることも考えられます。体幹を鍛えることは、あらゆるパフォーマンスを有意義に行うためにも非常に重要なことなのです。

そもそも体幹のバランスの崩れは、野球の場合なら、投打にかかわらず同じ動きを繰り返すことによって生じやすくなります。左右・前後の筋肉の動きが異なるため、偏った筋肉の疲労を生み出し、本来左右対称であるべき体がおかしくなっていくのです。ですから、練習量が多ければ多いほど、キャリアが長ければ長いほど、深刻な状態に陥る確率も高くなるといえます。

それでは、その体幹バランス（姿勢）チェックを行なっていきましょう。どの部分のバランスが崩れているのかを知ることで、疲労度、フォームの癖がわかり、改善に導くことができます。

体幹バランスチェック

1 回旋バランステスト



- ①足を肩幅に開いて立つ。
- ②下半身をしっかりと固定させ、上体を左右にツイストする。

Q Checkpoint

左右とも約40~45度ひねることができればOK。

いずれも、左右のキープ力に差があればあるほど体幹のバランスが崩れている証拠です。自分がやりづらいと思った動き、あるいはチェックポイントに記されている正常値に満たなかった動きを、繰り返し行なったり、行いやすい方向の筋肉へ回旋のストレッチをしましょう。それが体幹バランスを整えるコンディショニングになります。

2 片脚立ちテスト

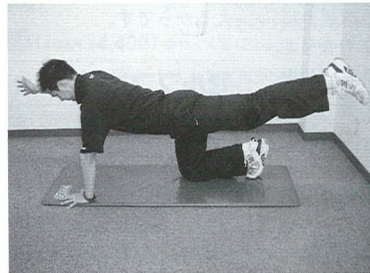


- ①直立の状態から、腕を真横に広げて片方のひざを股関節の高さまで上げる。
- ②軸脚の位置が動かないようバランスをとりながら30秒間静止する。
- ③左右ともクリアしたら、次は片目を閉じて行なう（片目閉眼立ち）。

Q Checkpoint

上げている脚が床に着くか、体幹や軸脚がぶれるまでの時間を計る。1分間でできればOK。左右の足とも同じ時間だけぶれずに上げられることが重要で、時間の差が大きければ大きいほど左右対角のバランスと下肢と骨盤の安定感が崩れてきている証拠。

3 脊柱対角バランステスト



- ①四つん這いになる。胴体と手足できれいな四角形を作るように。
- ②右手と左足、左手と右足という具合に対角の手足を同時に床と水平レベルまで上げる。頭は脊柱の延長線でキープ。お腹や腰が下がらないように上肢、上体、下肢が対角に一直線になっていること。

Q Checkpoint

水平に手足が対角にバランスよく、安定して上がり、キープできるかどうか。

腰痛の原因と心掛け

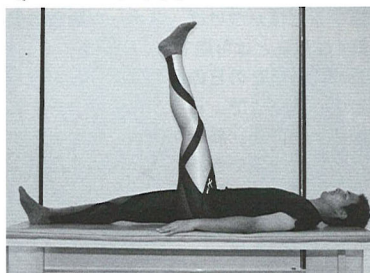
次に脚や腰の柔軟性チェックへと移りますが、野球選手に多い腰痛について少し説明しておきましょう。

野球の動作には、腰に負担のかかる前傾、反り返り、そして捻りが多く含まれています。守備の場合なら、中腰で前傾姿勢の捕球や無理な体勢での送球、急な方向転換、外野からの遠投などがそれにあたります。その繰り返しで筋肉性の腰痛症が起きやすくなるのです。そしてその状態が長く続くと、腰背筋群の血行阻害が起こって筋肉の張力や弾力性が弱くなり、柔軟性の低下をきたします。

そのほか、野球のトレーニングメニューの中には脚力を鍛えるためのダッシュ系のものが比較的多く取り入れられていますが、そのような練習の中でまず脚の筋肉が疲労状態で弱まり、動きや重心の要である骨盤をコントロールする筋肉に負担をかけることとなります。すると骨盤に傾きが生じ、腰を支える筋肉の疲労を助長し、腰痛の原因ともなるのです。腰背部や下肢の筋肉の疲労を放置しておくこと、腰部の内部組織にまでダメージを与え、深刻な症状を招く怖れがあります。椎間板ヘルニアや腰痛分離症などがその一例ですが、そこまでくると復帰には相当の時間がかかります。心理的にも不安になり、消極的になってしまうでしょう。そういう深刻な事態を招かないよう、腰と下肢の疲労状態を常にチェックし、なるべく疲れを残さないように心掛けてください。

脚と腰の柔軟性チェック

1 SLRテスト

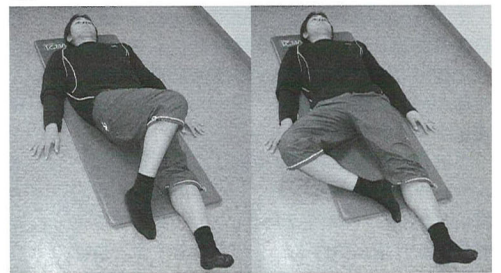


- ①仰向けの状態で寝転がる（あごをひいておく）。
- ②骨盤が床から離れないようにしながら、ひざを伸ばしたまま片脚を上げる。
（つま先を伸ばしたまま上げ、最終可動域で足首を背屈してください）

Q Checkpoint

限界と感じるところで止めて、床からの角度が80~90度あれば正常範囲と考えられる。かかとのほうを天井に突き上げられるかどうかは、下肢から腰背部筋の柔軟度を判断できるポイント。

2 パトリック・テスト



- ①仰向けになって片ひざを曲げる。
- ②曲げていないほうの脚は動かさないように注意しながら、外旋方向へひざを倒していく。
- ③同様に内旋方向へひざを倒していく。

Q Checkpoint

寝た姿勢からひざを見て、外旋・内旋ともに45度倒せるか。股関節に痛みや張り感がないか。

パトリック・テストで股関節の入りにくさを感じた方は、股関節周囲筋のストレッチとともにインナー筋トレーニングをお勧めします。また、いきにくさがみられた方向へのストレッチを念入りに行なってください。練習の間にも頻繁に行なうことをお勧めしますが、それが困難な場合は、練習後や帰宅後に軽い負荷で20回ぐらいできる運動を実践してから、最低でも10~15分ストレッチを行なってください。

肩の障害が起こる原因

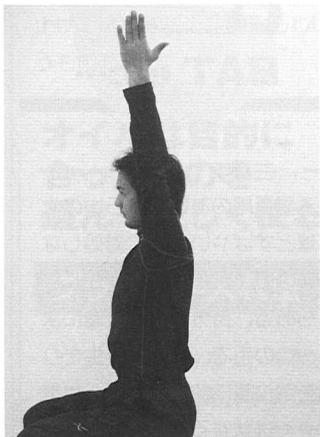
最後に、肩の柔軟性をみるテストを行ないます。体幹で生み出したパワーを腕に伝えるために、肩は非常に大切な役割を担っています。投球にとって命ともいえるでしょう。野球における肩の故障は一般的に「野球肩」と呼ばれますが、その原因もポジションによって違います。投手の場合は、連投によるオーバーユーズが肩の障害を起こしやすくしていると思われる。

また、腕が身体の回転に対して振り遅れるなどのフォームの崩れは、体幹のパワーがうまく伝わらずに腕だけで投げることにつながり、肩の負担は増幅するでしょう。内野手の場合は、無理な姿勢からの送球を繰り返し行なうことが原因と考えられます。体勢の急激な変化の中で肩が体とうまくマッチしないままパワーやコントロールを生み出しているため、やはり肩が過度の負担を受けることになります。外野手の場合は遠投に原因があると思われる。

これらの動作は野球を行なう上で避けられないものですが、投球時に重要な役割を果たす肩は一つの関節で動くのではなく、鎖骨や肩甲骨、上腕骨とともに複合関節として機能をはたしています。障害を発生させやすい関節であることを認識し、ていねいに最善のケアに努めることが大切です。肩の疲労を取り除き、柔軟性をキープしておくことで、リスクは極力回避できるでしょう。

肩の柔軟性チェック

1 前方挙上テスト

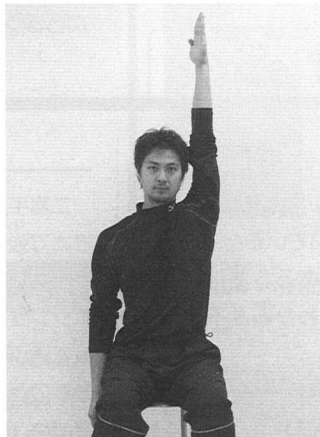


立位または座位で、手を太ももの横に下ろした状態から、ゆっくりと前方に上げていく。左右の肩を水平に保つこと。

Q Checkpoint

痛みを感じずに170~180度まで上げられればOK。

2 外転挙上テスト

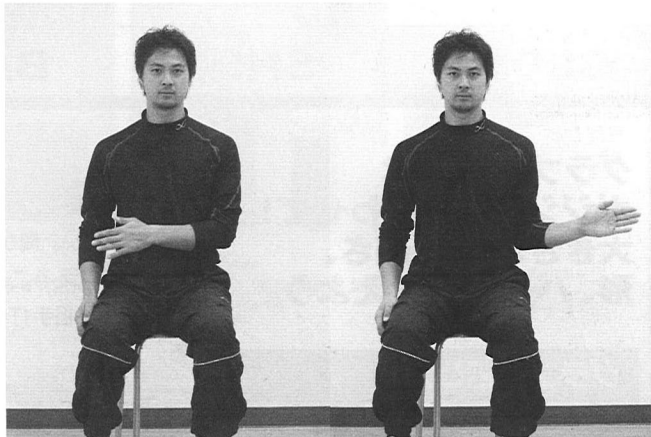


ゆっくり手を体側から外（横）へ上げていき、耳の横までスムーズに挙上できるかをチェック。

Q Checkpoint

痛みを感じずに170~180度までリズム良く上げられればOK。このテストで、肩甲骨と鎖骨、上腕骨の複合関節のコントロール状態を見ることができる。

3 外旋&内旋テスト



①わきを締めて、肘を90度に曲げる。

②肘は体幹にきっちり固定し、肘から先を内・外旋方向へ動かす。

Q Checkpoint

90度曲がればベストだが、無理な人は外旋60度、内旋80度を目安に。

肩のストレッチは、肩周囲の筋肉が伸びやすい角度で10秒から15秒の静止ストレッチをお勧めします。肩甲骨を外転する動き——つまり、両手を前方へ押すようにすると肩甲骨間と肩後面の筋肉がほぐれます。その反対方向（胸を広げる動き）で、大胸筋と肩前方の筋肉をストレッチします。

外旋&内旋テストを繰り返し行なうことでも効果がありますが、そのほか、壁に両手をつけて腕立て伏せの動作をするのも、肩甲骨の周囲筋をクールダウンする効果があります。

コンディショニング時の心構え

トレーニングでも勉強でも、自分ひとりで何を行なうことは根気を要するものです。地道な努力を積み重ねていくには、モチベーションを維持し続けなくてはなりません。そのためには目的を明確にすることが大切です。

筋力強化トレーニングは、内容もかなりハードで効果が現れやすいため比較的取り組みやすいのですが、ここでご紹介した内容は自己管理法であって効果が目に見えにくいので、持続することがより困難といえるかもしれません。今、あなたがたがコンディショニングの重要性を理

解し、すぐに行動を起こしたとしても、パフォーマンスの向上やトレーニング効果が一気に表れるとは限らないのです。しかし、この地道な自己管理を行なってこそ、ケガを予防し、練習やトレーニングの成果も現れやすくなるでしょう。決しておろそかにしないでください。

もしあなたがすでに故障を抱えてしまっているとしたら、リハビリの辛さに加え、いつ復帰できるのかという不安とも戦っていると思いますが、そんな状況でもやはり大切なことは目標と希望を失わず、前へ進んでいくことです。

継続する力は何にも勝るパワーです。ぜひ、頑張ってください！



摩季れい子（まき・れいこ）

関西メディカルススポーツ学院学長。1955年生まれ。兵庫県出身。大阪体育大学卒業後、メディカルトレーナーとして10年間、医療機関に勤務。85年に関西メディカルススポーツ学院（当初はディーゲーム）を創立。1500人以上のメディカルトレーナー、スポーツトレーナー、野球トレーナーを養成。94年には附属施設としてベースボールジム（当初は野球塾）を設立し、野球選手のリ・コンディショニングやPNFトレーニングの指導を行う。プロ野球選手やプロゴルファーのパートナートレーナーとしても活躍している。