

セルフコンディショニング スキルを身につけよう!



海東 翼

【所属】クアトロコアメディカル滋賀
【資格】日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
鍼灸師
NASM-Pes

今回は、自分で実施できるケアの方法とテーピングの巻き方についてご紹介いたします。

コンディショニングを整える方法の多くは、専門知識が必要な内容になっています。一方で、自分で実施できる内容が存在しているのも事実です。専門家を頼り協力を仰ぐ部分と、自ら介入できる部分は取り組み、日頃からのコンディショニング作りをより充実したものにしていきたいと思います。今回は、その内容の一部をご紹介します。



足攣り予防対策(ふくらはぎ)

ふくらはぎのテーピング

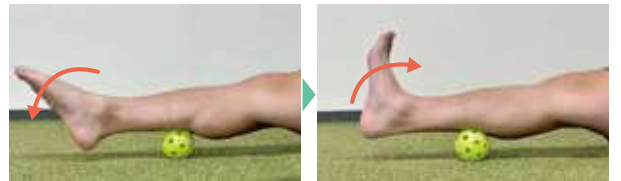
- 1 踵の底面から実施する。
- 2 アキレス腱上で2本のテーピングを交差しふくらはぎを包み込む。

※使用テーピング:キネシオ50mm 用いる張力:50%~75%程度の伸張率で実施 1)



ふくらはぎのリリース

- 1 アキレス腱と腓腹筋の間にボールをあてがい、足関節を上下に動かします。



- 最初は、圧刺激になれることから始めましょう。
- 慣れてくれば、足関節を上下に動かします。
- 時間は15秒程度でセットを組んでください。
- 実施後にふくらはぎのつっぱり感が軽減されていることを確認します。

脛(すね)の内側の痛みに対するテーピング(シンスプリント)

内側アーチ保持のテーピング

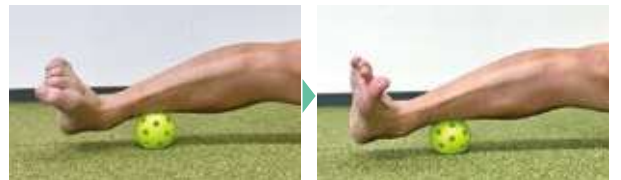
- 1 小趾球からスタートし、踵の内側に向かってテープを貼ります。
- 2 内くるぶしの後ろを通過し、脛骨(すねの骨)のすぐ後ろを上がっていきます。

※使用テーピング:キネシオ50mm 用いる張力:50%~75%程度の伸張率で実施 1)



脛(すね)の内側の痛みに対するリリース

- 1 脛(すね)の内側にボールをあてがい、足趾をグーバーしながら動かします。



- 最初は、圧刺激になれることから始めましょう。
- 慣れてくれば、足趾をグーバーしながら動かしましょう。
- 時間は15秒程度でセットを組んでください。
- 実施後に脛の内側のつっぱり感が軽減されていることを確認します。

注意点

- 体に不調を覚えるときは、まず整形外科への受診をお勧めします。
- テーピングの取り扱いについては、専門家の意見を踏まえ実施しましょう。

参考文献 1)吉田一也:キネシオテーピングの理論と基本的貼付法.理学療法科学27(2):239-245.201

トレーニング負荷量のモニタリングについて



駒田 瑠実

【所属】
滋賀医科大学医学部附属病院
リハビリテーション部
【資格】
理学療法士
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

日々のトレーニングの質や量のモニタリングを行うことはケガの予防においてとても重要です。トレーニング負荷の指標は、「内的負荷 (internal load)」と「外的負荷 (external load)」の2つに分類することができます。内的負荷とは、トレーニングや競技中にアスリートに課される生物学的ストレスの程度を指します。これらは心拍数、血中乳酸濃度、酸素摂取量、主観的運動強度 (RPE: Rating of Perceived Exertion) などが一般的に評価項目として用いられます。

一方、外的負荷とは、トレーニングや競技中にアスリートが実際に行った作業量を客観的に測定したものであり、内的負荷とは独立して評価されます。外的負荷の代表的な測定指標には、筋力、速度、加速度、走行距離などのGPSによる測定値、加速度計から得られるパラメータなどが含まれます。

トレーニングや競技における負荷量を定量化しモニタリングすることは、子どもや若年層アスリートのケガの予防において非常に重要です。

なぜなら、思春期 (13~14歳) における過度なトレーニング量が、傷害の発生や早期引退と関連することが報告されているためです。若年アスリートにおいて適切なトレーニング計画と負荷パターンの管理は、長期的な競技生活を確保する上で不可欠であることともに、トレーニングの強度設定など指導者との相談ツールのひとつにもなります。



GPSや高額な測定機器が無くても、トレーニング日誌をつけることで日々のモニタリングが可能です。

日々のトレーニング内容やその日のパフォーマンス、感想と一緒に疲労度も記載し、そのデータを蓄積していきましょう。



試合や、練習全体の疲労度 (RPE)、各トレーニングの疲労度 (sRPE) を日誌につけて、急性:慢性トレーニング負荷比 (Acute:Chronic Workload Ratio:ACWR) を使ってモニタリングしてみよう。

ACWRは疲労度や投球数・走行距離・ジャンプ回数など、ある数字の直近7日間の平均を過去28日間の平均で割ったものです。ACWRが1.5以上になるとケガの発生リスクが高くなると言われています。おおよそ0.8~1.3の範囲内に維持することを目指しましょう。

表1のスケールを使って疲労度を例にやってみよう。

たとえば2025年6月の4週間の疲労度を毎日日誌につけます。

2025/6/22(日)~6/28(土)の7日間が平均「5」
2025/6/1(日)~6/28(土)までの28日間が平均「4.7」の場合
 $5 \div 4.7 = 1.06$ となり疲労度は適切な範囲にあると言えます。

表1) 修正版自覚的運動強度日本語訳

評価	説明
0	休憩 (Rest)
1	とても楽 (Very, Very Easy)
2	楽 (Easy)
3	普通 (Moderate)
4	ややきつい (Somewhat Hard)
5	きつい (Hard)
6	—
7	とてもきつい (Very Hard)
8	—
9	—
10	最大 (Maximal)

注意点

- 主観的運動強度 (RPE) を用いる際には過小/過大評価をしないように注意しましょう。
- RPEのみで使用せず、客観的指標であるトレーニング時間、ジャンプ回数、投球数、走行距離などもACWRで計算し、ケガ予防に役立てましょう。