

# MEDICAL'S FILE

新 メディカルズ・ファイル

激しいコンタクトを伴うラグビー。その激しさがラグビーの醍醐味の一つだが、レベルが上がれば上がるほど、身体への負担が大きいのも事実。普段からのトレーニングに加え、ケガの予防やリハビリ、果ては食生活まで、ちゃんとした知識があれば、さらにラグビーを深く、長く楽しむことができる。このページは、トップリーグ14チームのメディカル・スタッフ有志の協力を得た連載です。

第40回

## セルフストレッチング ストレッチバンドを使ったコンディショニング

講師 / 若井正樹

[サントリーサンゴリアス コンディショニングコーチ]



[PROFILE]

わかいまさ樹 / 1971年12月12日生まれ・35歳。神奈川県川崎市 ウーロンゴノ大 シドニー大学大学院博士課程。NSCA-CSCA 全米ストレッチング&コンディショニング協会公認スペシャリスト。九州ユニオン公認レベル1ラグビーコーチ修了。'06年5月より現職。

と使い方が簡単で、使用感もとてもよい。もともとこのバンドを開発したのは、元豊州代表ウラビーズ、QLDレッズのPRRキヤメロン・リリックラップ (Cameron Lilliecap) でした。彼は選手としてのキャリアを終えたあと、理学療法士の資格を取得し、現在モワラビーズの主任理学療法士として活躍しています。彼の選手としての経験と理学療法士としての知識がもととなって発明されたようです。

私は05年に帰国して、昨年5月にサントリーのコンディショニングコーチとしてチームに加わりました。サントリーでの仕事は「リコンディショニング」と言って、ケガをして治療を終え、理学療法士のリハビリテーションを経てある程度痛みがなくなった選手に対してフィジカルトレーニングを処方し、競技復帰させるのがメインです。すでにサントリーでは私が入る前からこのバンドを使ったセルフストレッチングプログラムを導入していました。

セルフストレッチングの特徴は、強い張力を持つ帯状のベルトでできているということです。輪になっているので、身体に引っかけ、無理なく各筋を伸ばすことができます。幅が太いためゴムチューブと違って捻れたり、身体に食い込むことがありません。利点は、正しい姿勢でのセルフストレッチが可能となり、より高い効果が得られること。また、パートナーストレッチングと同様のセルフストレッチングを一人で行うことができます。キヤメロンが考案したセルフストレッチングを使ったプログラムを一通り行うことで、身体全体のセルフストレッチングが可能となります。

一般的にセルフストレッチングプログラムは、身体を動かした後(たとえは、筋が温まった後や運動の終了時)に行うと効果的です。練習後に筋をしつかり伸ばすことで筋緊張の緩和や筋肉痛の予防、また疲労回復が促進されます。いつもトレーナーがいるとは限りませんが、トレーナーがいなくてもセルフストレッチングでも、セルフストレッチングを使うことによりパートナーセルフストレッチングと同じような効果を得ることが出来ます。持ち運びも簡単なので、合宿や遠征にいったときにホテルの部屋などで各自で簡単にセルフストレッチングを行うことができます。たとえば高校生だと、全国大会では試合間隔も短いので素早く疲労を回復しなければなりません。正しいセルフストレッチングを行うことで、ケガ予防にも役立つし、シンプルな器具を利用することで実際のトレーナーの負担も

MASAYUKI MATSUMURA



長丁場を戦い抜くには、日頃のケアがものを言う

減らすことができます。現在、トップリーグの数チームが使っているほか、アイスホッケーでも使われています。選手には好評です。

よいコンディショニングを保つためには各自でセルフストレッチングを行うことが大切です。セルフストレッチングを習慣にすることで、いつものルーティンを自分で行ったときに身体や筋の調子(疲労度や筋の張り具合など)を感じることが出来ます。

ラグビー選手にとって、日々の練習に欠かせないストレッチング。これまでパートナーの助けがないと難しかったストレッチングメニューが、最近ではシンプルな器具を使うことで、一人で行えるようになっていく。豊州で元ウラビーズの選手によって開発された「セルフストレッチバンド」。すでにトップリーグでも数チームが使っているというセルフストレッチバンドの効果をサントリーサンゴリアス・若井コンディショニングコーチにうかがった。

都立の高校でラグビーを始めたという同氏は、大学卒業後の95年に豊州に渡り、10年間スポーツ科学を学び、昨年、サンゴリアスのスタッフとしてチームに加わった。

ながらスポーツ科学を勉強したいと思いつつ豊州に留学。ウーロンゴノ大学でヒューマン・ムーブメント・サイエンス(身体動作科学)を学び、シドニー大学大学院でスポーツバイオメカニクスの研究をしていました。私自身もウーロンゴノ大学で4シーズン、シドニーでは地元ウラビーズクラブ(セントパトリックス)で5シーズンプレーしたのですが、たまたまセントパトリックスのフィットネスコーチがACCTプログラムのスピードコーチだった縁で、プランビーズで1年間研修スタッフとしてストレッチング&コンディショニングコーチの経験を積ませてもらいました。

そこで、選手がバンドを使ってセルフストレッチングをしているのを見ました。「何を使っているのだろう」と非常に興味を覚え、実際に試してみる

### PRESENT

4月中旬から一般に販売されるこのセルフストレッチバンド(税込み4200円)を愛読者3名にプレゼントします(サイズM)。官製はがき住所、氏名、年齢、電話番号、選手の方は所属チームを記入の上、〒101-8381 朝日ベースボール・マガジン社 ラグビーマガジンセルフストレッチバンド係。4月17日消印有効。発表は発送をもって代えさせていただきます。



商品は3サイズ(S=身長170cm以下、M=身長190cm以下、L=身長190cm以上。素材はナイロン)

【問合せ先】株式会社オンザフィールド

HP : <http://www.onthefield.co.jp>

E-mail : [info@onthefield.co.jp](mailto:info@onthefield.co.jp)

FAX : 03-5798-7312

# パートナーストレッチングと ストレッチバンドを使ったセルフストレッチングを比較



1

## ハムストリングス

ストレッチバンドを胴体と足に引っ掛けあお向けになり膝を伸ばす。でん部の屈曲の度合いによってストレッチングの強度を調節する。大腿後面の張りを緩和させる。



2

## ポステリアチェーン

1の姿勢から脚を内側に倒す。倒した方向と反対の肩を地面から離さないようにして心地よい程度のストレッチ感で行う。腰部から大腿後面に沿った筋緊張を緩和させる。



3

## アダクター (内転筋群)

1の姿勢から脚を外側に倒す。脚の付け根の周囲にストレッチ感を感じながら行う。倒した脚は地面に付けないように。大腿内測面の筋の柔軟性を高めるのに効果的。



4

## ヒップフレクサー (股関節屈筋群)

タオルなどの上に片膝をつき、ついたほうの足にバンドを引っ掛ける。バンドを肩に背負うようにして下腹部に力を入れたままでん部を前方に押し出す。長時間座ったままの姿勢でいる人や腰が張っている人に最適なストレッチング。



Coach's  
Tips

## 安全かつ効果的に ストレッチングを 行うためのポイント

- ✓ 筋が心地よく緊張するまで伸ばす
- ✓ 決して痛みが伴うまで行わない
- ✓ 勢いをつけたりバウンドさせたりしない
- ✓ リラックスし普通に呼吸をするように心がける
- ✓ 異常を感じた場合直ちに中止し医師に相談する