

## 症例報告

平成17年5月26日

走り高跳び競技選手の

パフォーマンスアップを目的とする調整方法

小松秀人

本症例はコンディション調整を目的に、継続的に通院している走り高跳び選手の症例である。今回は大会において最大パフォーマンスアップを目的とする大会前の調整方法を報告する。

症例：24歳 男 走り高跳び競技選手

初診：平成17年4月14日

主訴：左足内側部の痛みとコンディショニング調整

現病歴：当院に初めて来院されたのは平成14年5月で、当時の主訴は左下腿部から足部の痛みを訴え、12回の鍼灸治療を行い症状は緩解した。

その後はコンディショニングあるいは身体バランス系の調整を中心に定期的に通院している。特に冬季の練習は、基礎体力とパワー系のトレーニングが主体となるため、腰部から下半身にかけての筋肉疲労を訴え鍼灸治療を行ってきましたが、今日まで特別な故障もなく予定通りのトレーニングができた。

今回は、踏み切り時に左足部の舟状骨周囲に痛みを感じ、左ふくろはぎに違和感が現れてきた。症状の程度は練習が出来ないほどではなく最大パフォーマンスに不安がある程度である。4月24日には兵庫リレーカーニバル大会（世界陸上ヘルシンキ大会代表選考会）に出場するためコンディションの調整を含めた目的で来院した。

既往歴：特記すべきことなし。

家族歴：特記すべきことなし。

診察所見：身長182cm、体重67.5kg。下肢アライメントは左膝関節が内反しており、Leg-heelアライメントは左回内で右回外が認められた。左内転筋群、長脛靭帯、ハムストリングス、前脛骨筋、下腿三頭筋には筋肉群の張りが認められた。左舟状骨周囲は軽度の腫れと疼痛が現れていた（図1）。

圧痛は、左下肢の梁丘、血海、風市、殷門、委中、足三里、豊隆、地機、三陰交、承山、承筋に検出された（図2）。左舟状骨周囲のA点、B点を取穴した（図1）。

診断：練習による負担が症状出現の原因と考えた。しかしトレーニングは順調に行っており、大会への調整には問題はないとの診断した。

選手への対応：足部内側の腫れと痛みは大会には問題なく出場できると思います。調整期間に悪化させることなく進めていくようにお互い注意していきましょう。

治療・経過：走り高跳び競技選手が、大会において最大パフォーマンスが発揮できることを相互間の目的として共有し、以下の内容でコンディション調整を行った。

鍼治療は左下肢と足部から行い、治療体位は伏臥位で、使用鍼はステンレス製ディスポ鍼1寸6分-1番（50mm-16号）、手技は単刺で、刺入深度は10mmで施術をおこなった。取穴部位は圧痛点が検出された左下肢の梁丘、血海、殷門、委中、承山、承筋と（図2）、左舟状骨周囲のA点、B点を取穴した（図1）。次に治療体位を仰臥位になり、風市、足三里、豊隆、地機、三陰交を取穴した（図2）。

舟状骨周囲の腫れと疼痛緩和、歩行および練習による負担軽減を目的に左足部にテーピングを行い、パーソナルトレーナーとコア・ポールストレッチによる上半身の調整をした。

第2回（4月22日・6日目）

舟状骨周囲の痛みと腫れは消失。治療と調整は前回同様。

考 察：競技スポーツ選手の大会前におけるコンディショニング調整の目的は、パフォーマンスを最大限発揮することが、選手とそれに関わる鍼灸師の共有した目的となる。

さて、本症例を通して競技スポーツ選手に関わる鍼灸師の資質を下記のとおり考察した。

#### 1. コミュニケーション能力<sup>1)</sup>

本症例の主訴は、左足部内側部の痛みとコンディショニング調整であった。選手は左脚が踏切り時の軸脚であり、大会前における足部症状は、最大踏切り時に不安を抱えていることを理解し共感することとコミュニケーションをはかり確認することが重要である。何故に走り高跳び選手は舟状骨に痛みと腫れが現れやすいのかを、選手間との対応の中で共有しなければならない。

#### 2. 走り高跳びの運動動作を知る<sup>2)</sup>

コミュニケーション能力を高める上で、大切なのは走り高跳びの運動動作を知り、踏切り時にかかる足部、特に本症例のように舟状骨にかかる負担を理解しなければならない。走り高跳びの運動動作は、助走から加速し最大スピードに達した時に、瞬時に垂直に踏切り、ポールを背部から飛び越えていく一連の動きによる運動連鎖のスポーツである（別紙参照）。

次に、上記の1と2を関連して、舟状骨の痛みの発生機序とコンディショニング調整の意義について述べる。

走り高跳びの助走は、スタート地点は直進だが（別紙NO1～6）、加速期には助走経路を左へカーブしていき（別紙NO7～11）、ハイスピード到達時には前へ進む推進力を、踏み切り時には瞬時に垂直の跳躍力へ変換させなければならない運動連鎖であることから、舟状骨にかかる負担は想像以上のストレスであり、痛みが出現しやすいことが理解できる。（別紙NO11～12）。

コンディショニング調整の意義については、主に上半身を中心にはパーソナルストレッチとコア・ポールストレッチを行った。別

紙NO14から21までを見て分かるように、宙に身体が浮いた状態に達した時は、最大筋力パワーを最大に弛緩させリラックスしてポールを越えていかなければならない場面である。本症例は特に上半身の違和感あるいは不安もなかったため、脊椎、肩関節の可動域の拡大と筋肉の柔軟性、精神的なリラックスを目的に、ストレッチを中止に調整をはかった。動から静への切り替えが求められるスポーツ特性には、症例のようなストレッチを中心に行うコンディショニング調整の意義はあると考察した。

最後に本症例を通してトップアスリートの大会前によるコンディショニング調整のポイントは以下通りであった。

- ① あれこれ身体をいじくりまわさないこと。
- ② トップアスリートの自己管理能力を尊重すること。
- ③ 大会前は身体バランスを整える調整期間であること。
- ④ 経穴の取穴は最小限にすること。
- ⑤ 選手が求めるニーズに適切な処置と対応を行うこと。
- ⑥ 抱える不安を的確に把握しコミュニケーション能力を高める。
- ⑦ スポーツ種目の運動動作と病態との関連との理解と説明能力。

4月24日の兵庫リレーカーニバル大会では、2m20cm（大会タイ）で優勝した。

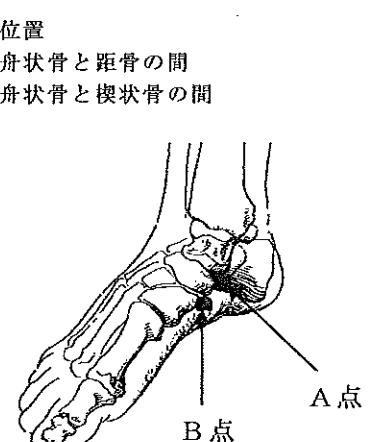
#### 参考文献

- 1) 日野原重明：さらに情報を引き出すための高度なテクニック、「臨床面接技法」、P83、医学書院、2001.
- 2) 石毛勇介：横浜市スポーツ医学センターで知る測定施設のフォームチェック、「コーチングクリニック」、P13-15、ベースボールマガジン社、2003.

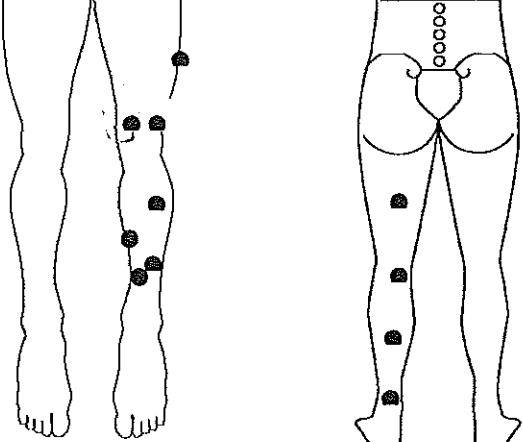
#### 経穴の位置

A点：舟状骨と距骨の間

B点：舟状骨と楔状骨の間



(図1) 治療点



(図2) 治療点