

# Topic 新しい流れを読む

## Scanning



シンポジウムの様子。当日は172名の参加があった

### Main Topic

# サポートする側と受ける側

## — 東京都スポーツ医・科学サポート事業

去る11月6日、京王プラザホテルにて「平成24年度 第5回 東京都スポーツ医・科学講習会」(主催:(公財)東京都スポーツ文化事業団、東京都)が開催された。

今回の講習会は、平成21年度より東京都と(公財)東京都スポーツ文化事業団が実施している「医・科学サポート事業」について、「サポートする側と受ける側——高校生アスリート育成の新たな挑戦」(コーディネーター:平野裕一・国立スポーツ科学センター(JISS)・スポーツ科学研究部長)というテーマで行われた。

### 事業開始から4年目の成果

まず、最初に「東京都スポーツ医・科学サポート事業の成果」として、高橋由美さん((公財)東京都スポーツ文化事業団)が、事

業の概要のほか、事業開始から4年目を迎え、これまでの事業の検証および今後について報告した。

はじめに「医・科学サポート事業」の事業趣旨として、平成25年の東京国体に向けて①選手育成・強化、②指導者の資質向上を目指すものであり、日本体育大学、日本女子体育大学、国士舘大学と連携し、実施していることを紹介。その具体的な事業内容としては、「種目別サポート」「医・科学講習会の開催(8回/年)」「医師、トレーナー、栄養士などの人材派遣」を行った。

なかでも種目別サポートは、平成24年度では10競技12種目110名のサポートを行い、とくに栄養サポートはニーズが高く、12種目中11種目で実施し、11種目中10種目が個別栄養調査を

希望し実施したと、現場のニーズの傾向が示された。

実際に、医・科学サポート事業によって、全国大会出場者数は事業スタート時の倍以上に増加し、国体成績では、出場種目に対する入賞者数の割合が年々増加し、得点力がアップした(平成24年度は総合得点の約5%を獲得)。その他、全国大会3位以内も増加しており、国内のみならず国際大会出場者数も増えていると、その成果と事業の有効性について高橋さんは報告した。

しかし、4年間を振り返れば決して順風満帆な道のりばかりではなかったようだ。そこにはサポートする側、受ける側が互いに歩み寄る努力がみえてくる。

高橋さんは、この事業をマネジメントする立場から、以下の問題と実際に行った対応について述べていった。

### サポートする側が修正してきた点

以下は、サポートする側が修正

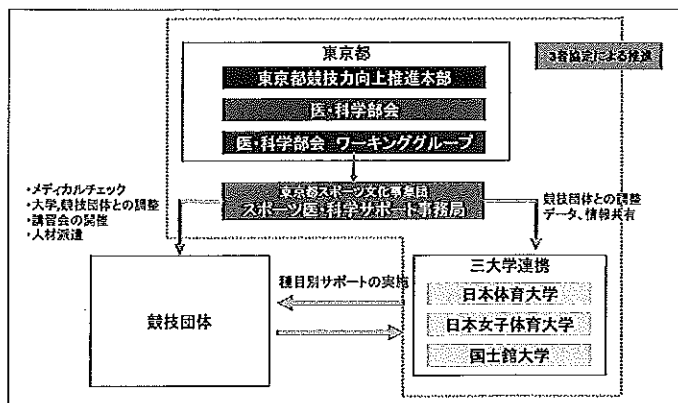
してきた4つの点である。

- (1) メディカルチェックの結果を選手が覚えていない
  - ・結果票返却時、改善すべき課題にはマーカーで色づけした。
  - ・サポート時にスタッフが介入(選手への声かけ)。
- (2) データの説明が難しい
  - ・結果レポートをよりわかりやすく見せる工夫をした。
  - ・全日本や大学生のデータをとって、比較するようにした。
- (3) フィードバック(データの返却)を早くして欲しい
  - ・映像について、WEB上でフィードバックできるようにした。
  - ・日程を早い時期に調整する。
- (4) 選手の性格に合わせてフィードバックして欲しい

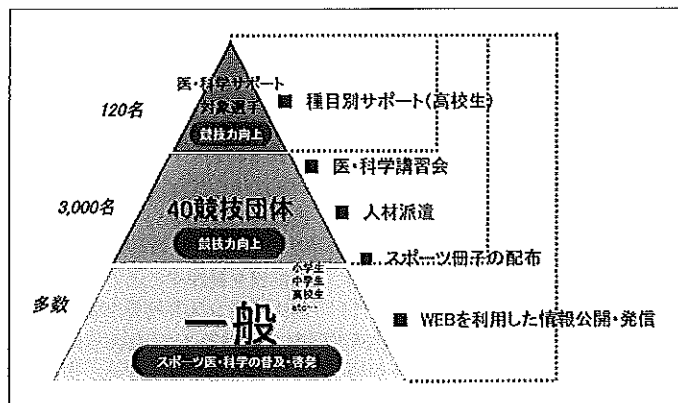
### サポート受ける側が修正してきた点

一方、サポート受ける側は以下の3点である。

- (1) 競技団体上層部と現場指導者の意見が一致しない
  - ・話し合いのうえ、双方がサポート



大学の協力および三者協定による医・科学サポートの推進体制



スポーツ医・科学サポート事業の対象

トを受けることを合意したうえで受けるようにした。

(2) 選手の無断欠席

- サポートの趣旨を選手や指導者に十分説明する。
- 欠席時は必ず連絡するよう選手に指導。

(3) 競技団体責任者の役割が不明確

- 調整時にそれぞれの役割分担を明確にするようにした。

上記のような問題は、こうしたサポート事業を行ううえで必ずと言っていいほど持ち上がる問題と言える。こうしたサポートは双方が歩み寄り、我慢するのではなく、改善に向けて真摯に向き合えないと事業が崩壊しかねない危険もはらんでいる。サポートする側もサポートを受ける側も、さまざまな問題をその都度修正していったことで、前述したような成果となって現れ、よりサポートする側にもサポートを受ける側にも有益な事業となり得たのだと思われた。

連携した3大学のサポート事業の報告

ついで、今回の医・科学サポート事業のサポートを担当した3大学から、日本女子体育大学の佐藤耕平氏がカヌーと陸上競技について、国土館大学の田中重陽氏がレスリングについて、日本体育大学の柏木 悠氏が陸上競技とカヌーについて、サポートの内容や方法、さらに成果などをそれぞれ報告していった。

詳細については割愛させていたが、いずれの大学も選手および競技団体からの要望を汲み取りながら、試行錯誤しながらパフォーマンスサポートやトレーニングサポート、コンディショニングサポートなどを行い、前述したサポートする側の修正点への改善努力も随所に見受けられた。

3大学の担当したスタッフたちの少しでも選手や指導者の役に立ちたいという思いが伝わってくる報告だった。

サポートをする側と受ける側

最後は、サポートを受ける側の指導者も交え、パネルディスカッションが行われた。

報告を行った3大学の3氏のほか、受ける側から、藤野 強氏(東京都カヌー協会理事長)、奥山 恵二氏(東京都高体連レスリング専門部強化委員長)、有坂好司氏(國學院大学久我山高校陸上部顧問)の3氏が加わり、コーディネーターの平野氏が質問をしていく形式で進められた。

①「選手のコンディショニングや技術についてサポートによって得られたもの」

選手自身も自分の技術的な弱点に気づき、指導者も選手にあったトレーニングメニューを組み立てやすくなり、ビデオ分析などが取り入れられたことで、試合の間にもチェックしたり、フォームの修正などに役立ったという答えがあがった。

②「サポートを受けて選手の意識や行動にどのような変化があったか」

自分で減量等自己管理ができるようになった。自分の潜在能力の高さを知ることができて、目標が日本一から世界でトップになるという意識が生まれた。という意見があがり、選手のモチベーションが向上し、より高い目標設定に変わった。

③「サポート内容について今後の要望」

この質問に関しては、いずれの指導者からも、継続的なサポートを望む声が多かった。また、競技によっては大会数が多く、測定の時間がなかなかとれず、大会と調整したなかで測定回数を増やしていただければという要望もあつ

た。どこまで継続的なサポートができるかについては、JISSなどとも連携する必要もあり、今後の課題となった。

最後に平野氏は、「一連のサポート事業によって、選手や指導者は現状を知ることができ、それによってさらなる明確な目標づくりにつながり、成果となって現れてきたと言える」と締めくくった。

今回の「スポーツ医・科学サポート事業」は、外部委託による事業評価も行われ、今後も継続的にサポートすることで効果が現れ、競技成績の向上に貢献するという評価を得られたという報告もあった。来年はいよいよ東京国体が開催される。東京都の選手たちの活躍に注目したい。

■スポーツ祭東京2013

「第68回国民体育大会」と「第13回全国障害者スポーツ大会」を、1つの祭典「スポーツ祭」として開催する。

東京都における国体開催は、冬季大会が平成17年の第60回大会以来8年ぶり2回目、本大会が昭和34年の第14回大会以来54年ぶり3回目、全国障害者スポーツ大会は初めての開催。

・会期

- 冬季大会 平成25年1月26日(土)~2月1日(金)
- 本大会 平成25年9月28日(土)~10月8日(火)
- 全国障害者スポーツ大会 平成25年10月12日(土)~10月14日(月)

・実施競技

- 冬季大会 正式競技2競技(4種目)
- 本大会 正式競技:37競技、公開競技:3競技、デモンストレーションとしてのスポーツ行事:57種目
- 全国障害者スポーツ大会 正式競技:13競技、オープン競技:17種目

※詳細は、スポーツ祭東京2013サイト (<http://www.sports-sai-tokyo2013.jp>) 参照

新商品紹介

筋膜アプローチツール  
スマートコア・ザ・グリッド

「Trigger Point Performance Therapy社」(アメリカ)が提唱する「スマートコアトレーニングプログラム」は、自己筋膜解放セラピーとコア(体幹)強化運動を、1つのトレーニングのなかで効果的に組み合わせたもの。

今回紹介する「The GRID」はそのトレーニングを効果的に、かつ効率よくサポートするための必須

アイテム。

The GRIDは、①低くて平坦、②高くて堅い、③中間でチューブ状といった3種類の3Dの圧力分配構造をした表面が特徴の1つ。

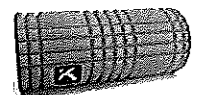
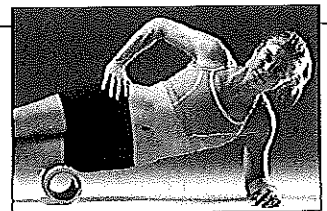
この表面の溝部分によって血液と酸素の循環を促し、筋肉に弾力性を生み出し、筋膜を刺激。さらに筋膜を動かすことで身体全体の筋肉バランスを整え、トリガーポイントに近いところまで刺激を与えることを可能にする。使用のバリエーションが豊富なため、さま

ざまなフィットネスのレベルにも対応。VA素材で、汚れや摩耗が生じにくく室内での使用のためにデザインされている。さらに中心の空洞(筒状)と頑丈なEVAフォームの構造により、耐久性に優れ300kgまで対応する。

カラー/オレンジ、ブラック

価格/5,040円

問い合わせ/有限会社 エアル・ファーストTOKYO ショールーム  
東京都港区南青山2-11-13 南青



山ビル2F

TEL: 03-6434-0261

FAX: 03-6434-0262

<http://ef-insole.com>

# Sportsmedicine

Media of Communication for Sportsmedicine People Monthly

月刊スポーツメディスン12月号

# 146

Contents December, 2012

December Special

特集

## ジャンパー膝を治す 3

分類に基づく診断、エコーによる診断、そして運動療法

- 1 ジャンパー膝の分類に基づく診断と治療 森戸俊行 4
- 2 ジャンパー膝の分類と運動療法 八木茂典、武村綾乃 9
- 3 ジャンパー膝への対応 高橋 周 15  
— エコーを用いた診断とメディカルフィットネス施設との連携
- 当院でのジャンパー膝の理学療法 村瀬善彰 19

Topic Scanning

新しい流れを読む

## サポートする側と受ける側 1

— 東京都スポーツ医・科学サポート事業

Contribution

オーストラリアでPhysiotherapistを目指して

大学の授業と仕事の両立 三木貴弘 21

Essay on the Picture

私の“一枚の絵”

富士登山 飛松好子 24

Olympic Report

オリンピックリポート

ロンドンオリンピック観戦記(下) 高松政裕 26

Contribution

寄稿 手を使わなくても逆上がりはできるか

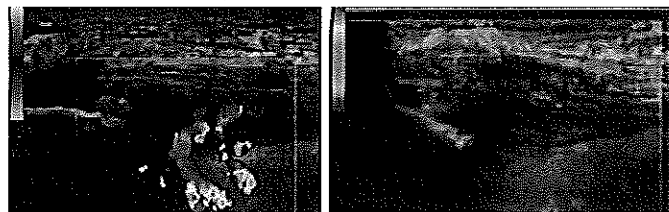
手を使わなくても逆上がりはできる 中村 賢 29

Contribution

寄稿

サッカーU14男子ナショナルトレセン開催時における 32

メディカルサポートについて 矢田部佳久ほか



Contribution

寄稿

FMD検査を用いた動脈硬化の評価 村上早百合ほか 34

Contribution

寄稿

骨格筋に損傷をもたらすスタチン服用と 36

筋肉の伸張性収縮活動 宮下充正

Sports and Medicine

スポーツと医療の現場から考える

少年野球指導者論Ⅱ 河崎賢三 38

Sports & Law

基礎から学ぶ「スポーツと法」

スポーツと「性別」 白井久明 40

Topics on Children

子どものからだと心

子どもの「発達」は保障されているか? 鹿野晶子 43

Synapsology

シナプソロジー

脳の潜在認知力を引き出す「シナプソロジー」 沖本 大 46

Meridian Stretch

「経絡ストレッチ」— 身体の異常判断と修正が容易にできる

経絡ストレッチで症状を改善しよう 27 朝日山一男 48

Physical Essay

からだのエッセイ「身体の森」

国体 山田ゆかり 50

Event 35、37