

# Sportsmedicine

Media of Communication for Sportsmedicine People Monthly

月刊スポーツメディスン6月号

# 151

Contents June, 2013

June Special

特集

## ストレッチングの研究と現場

ダイナミックとスタティックの使い方

- 1 ストレッチングの研究を語る 山口太一 4  
 ——ダイナミックストレッチングとスタティックストレッチングの使い方
- 2 ストレッチング研究の難しさと妥当性 山本利博 21
- 3 現場からの報告 29  
 ——選手、トレーナーの実践例より
  - 現場レポート1  
 多方向からのアプローチでパフォーマンスアップを図る  
 ——河本耕平選手のストレッチングの変化
  - 現場レポート2  
 パフォーマンスチェンジという考え方  
 ——森井太陽トレーナーのストレッチング考察

Topic Scanning

新しい流れを読む

- バスケットボールにおける腰部疾患 1  
 ——第7回JBAバスケットボールトレーナー研修会

Sports & Law

基礎から学ぶ「スポーツと法」

- スポーツ振興くじ (toto) 助成金 36  
 ——助成制度の現状と課題  
 高橋政博



Sports and Medicine

スポーツと医療の現場から考える  
 精神野球と野球医学

河崎賢三

40

The Discussion

座談会 進化とスポーツ医学④ (第3回)

サルとヒトの動き、筋・骨格

濱田隆、鎌倉公治、村上元博、飯島崇仁

42

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 32

——ランナーに起こりやすい傷害への対応 (13)

——第5中足骨の基部の疲労骨折・骨膜炎

朝日山一男

46

Physical Essay

からだのエッセイ「身体の森」

老いる

山田ゆかり

48

Books 28 Event 50

# 3

ストレッチングの研究と現場

## 現場からの報告 ——選手、トレーナーの実践例より

では、現場においては、選手やトレーナーはストレッチングをどう考え、どう実践しているだろうか。現場においても、ストレッチングに対する考え方、方法に変化がみられる。ここでは、とくに水泳競技を例に、元選手である田坂氏にレポートしてもらった。

### 現場レポート 1

## 多方向からのアプローチで パフォーマンスアップを図る ——河本耕平選手のストレッチングの変化

ストレッチングについては、多くの研究が行われている。現場で行われているストレッチングとどうリンクしているのだろうか。河本耕平選手（SNW）は100mバタフライ日本記録保持者であり、33歳の現在でも10年以上にわたって日本の第一線で活躍を続けている。大ベテランとも言える河本選手に、現場のストレッチング事情の変化とこれからの話を語っていただいた。

### 個人の身体に合わせた ストレッチングが、 パフォーマンスを上げるポイント

——水泳選手にとってのストレッチングの重要性をどうお考えですか？ 選手の立場から、お話を伺いたいと思います。

ストレッチングは絶対に必要な要素です。身体を伸ばしたり、ほぐしたり、トレーニングやレースに向けて準備をしたりする意味でも、リカバリーというか、身体を回復させるためにも必要だと考えています。

——疲労回復のためのケアと、力を最大限発揮するための準備、どちらを重視してストレッチングを行っていますか？

今は試合や練習でよいパフォーマンスをするために、身体をよい状態にすることを重視しています。昔は疲れをとるためだけのもの、と考えていましたから、練習の後やレース後に行くことが多かった。今でもケア目的のストレッチングも行いますが、泳ぐ前にどれだけ身体を準備できるか、という部分のほうが重要と考えています。

また、試合のときには翌日に疲れを残さないためのストレッチングとか、レース前や朝のストレッチングとか、それぞれの場面に合わせた動きを取り入れます。ストレッチングひとつとっても幅が出てきていて、自分の調子に合わせたストレッチングや、ケアのためのストレッチング、準備のためのストレッチングなど、それぞれの場面に応じた方法をとるようにしています。

——そのように考え方が変わったのは、いつごろですか？

6、7年くらい前です。十数年前の学生時代は、身体を伸ばすために、関節可動域を広げるために、ストレッチングをしていました。とにかく身体を柔らかくすることが重要視されていましたから。大きな動き



河本耕平（SNW）  
競泳 100mバタフライ日本記録保持者（51秒00）

で、大きく伸ばすイメージです。

ですが、2006年に練習拠点を海外に移したとき、海外選手が行うストレッチングは、それまで私自身が行ってきたものとは大きく違いました。とくに速い選手は、必要以上にトレーナーに身体を触らせることはありませんでしたし、柔軟性を高めるためのストレッチングはあまりしていなくて、必要最低限しか行っていなかった。「ストレッチングは必要ないのかな」と思ったくらいです。そういう環境にいたので、自然と自分もストレッチングは必要最低限になっていきました。

——動かさない部分が増えることで、身体が硬くなって泳ぎに影響が出たり、故障が起きたりしませんでしたか？

身体の違和感をもつこともありました。が、実際に泳いでみるとしっかり力を出せるし、記録も悪いわけではない。自分のパフォーマンスが落ちるわけでもなく、ケガをすることもありませんでした。

——もちろん関節可動域を広げることも大切

すぎ」ないギリギリのラインはどのあたりになるのでしょうか。

痛みがなくて、気持ちよく「少し伸びているな」と感じるところです。筋に少し刺激がある程度の強度で行うことが、自分の身体に合った可動域や、必要な筋の柔軟性を確保しつつ、高い運動性も保てるストレッチングなのです。

## 選手から見た

### 今後のストレッチング考察

—十数年で大きく変わった現場のストレッチングは、これから先、どう変化していくと思いますか？ 河本選手が現場で感じていることをお話しください。

現在のスタイルが洗練されて、さらに選手がストレッチする部位を選択する部分が

増えていくと思います。ただそれだけではなく、もっと細かいレベルで柔軟性を求めるようになるかもしれませんね。

フォームで言うと、昔はおおざっぱというか、身体を使ったダイナミックな泳ぎが主流だったのが、現在はとても細かいテクニックを重視するような流れになっています。ですがロンドンオリンピックあたりから、今の繊細な泳ぎ方にプラスして、昔ながらのダイナミックさが現れ始めているように感じています。今の細かいテクニックはそのまま活かしながら、身体全体を使って泳ぐダイナミックさを掛け合わせるようなフォームです。

ストレッチングも原点回帰というか、身体に負担がないようにする部分は変わらないけれど、今の方法と昔の方法のよいとこ

ろが合わさって、さらに進化していくのではないかと考えています。

—たとえば、肩に対してストレッチングのアプローチ方法が3つあるとしたら、1つには大きな可動域が必要になるので、そこだけ柔軟性を高めるストレッチングが入る、というイメージでしょうか。

そうですね。“ダイナミックさ”から“繊細さ”に向かっていった泳ぎのように、ストレッチングも細かくなっていった。泳ぎが徐々に変化してきている今、またストレッチの方法も変わっていくのではないかと思います。

—選手としての活躍する方の貴重な意見、非常に興味深かったです。ありがとうございました。

(取材・文/田坂友暁, SpoDit)

## 現場レポート 2

# パフォーマンスチェンジという考え方

## —桑井太陽トレーナーのストレッチング考察

ロンドンオリンピックで過去最高のメダル数を獲得した日本競泳陣。飛躍したチームを支えるトレーナーも一緒に戦い、常に選手たちが最高のパフォーマンスができるようにサポートしてきた。その一員として、10年以上も長くトップスイマーのサポートを行う桑井太陽氏に、トレーナーの目線からストレッチングの変遷について話を伺った。

### 「パフォーマンスチェンジ」という新しい考え方の出現

—トップスイマーが行うストレッチングは昔と変わってきているようですが、何か要因があったのでしょうか？

今までは疲労している部位を自分で伸ば

す「セルフストレッチング」と、自分で伸ばしきれない部位をパートナーに手伝ってもらって「パートナーストレッチング」の2つが主でした。

セルフストレッチングには、レースや練習の前と後の2種類ありましたが、実は行っている動きはそれほど変わりありませんでした。決して悪いというわけではないのですが、もっとよい泳ぎで結果を出せるパフォーマンスをするためには、どういうことをしていけばよいのかを考えたとき、“戦略的”にストレッチすることが足りなかったのです。

つまり、何か問題点はないか、競技力向上、パフォーマンス向上のためには何をす



桑井太陽

(株)サンイリオス・インターナショナル代表取締役  
サンイリオス桑井鍼灸治療院 院長  
競泳日本代表トレーナー

ればよいのか、という目線です。選手がこう泳ぎたいという要望や、指導者が選手に泳がせたいフォームを行わせるために、どこをどんなふう伸ばしたらよいのか、という考え方。それを今は、選手や指導者、トレーナー全員で考えるようになりました。

—今までは、ただ伸ばしたいな、と思った