

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

それでは絶対治らない！

元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

樺澤 圭一

Athletic Trainers Room

ふきあげ接骨院

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

はじめに

「このくらい大丈夫だろう」
「たいしたことなさそうだな」

あなたは、ケガをしてしまった時、あるいはちょっと身体の調子が悪い時に、こんな言葉で自分を納得させていませんか？

しかし、あなたを納得させているこの言葉には、何の根拠也没有ありません。あるのは勝手な自己判断による、単なるあなたの期待だけなのです。

そしてあなたにこのような期待を抱かせてしまうのは、ケガをすると、

- ★ 練習を休めない
- ★ コーチに言えない
- ★ ライバルに抜かれてしまう
- ★ メンバーから外される

こんな決して口に出すことができない不安があるからなのです。

私はこれまで、アスレティックトレーナー（以下トレーナー）として、バスケットボールを中心に数多くの選手たちと同じ時を過ごしてきました。

そんな経験の中、先程のような自己判断によって、

「後遺症を残してしまった…」

あるいは

「手術を受ける羽目になってしまった…」

こんな選手たちが非常に多いことに気が付きました。
そしてこの様な選手たちには、ある共通点があることに気が付いたのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

それは、

「スポーツが大好き」

ということです。

「大好きなスポーツができなくなる」

これほどスポーツ選手にとって苦しいことはありません。

つまり

「ケガをするとスポーツができなくなる」

という認識をスポーツ選手は知らず知らずのうちに持っているのです。

そして、大好きなスポーツを続けたい一心から、冒頭のような「間違っただ自己判断」によって自分を納得させているに過ぎないのです。

ところが実際には、その「間違っただ自己判断」によって、先に触れたようにいつまでもケガが治ることなく後遺症を残してしまい、その後長きに渡って苦しむことになったり、本来であればしなくても良かった手術までしなければならなくなることが多いのです。

スポーツ選手は常にそういった厳しい状況に立たされています。今日、明るい笑顔でスポーツをしていた子供たちが、次の日には絶望に打ちひしがれる。

スポーツ選手にとって、これは決して他人事ではないのです。ところが多くの人は涼しい顔をして今日もスポーツを行っています。

明日は我が身とも知らずに…

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

しかし、安心してください。

このガイドブックを読んだ後、あなたは

- ★ 間違った自己判断をしないようになります
- ★ ケガの治らなかった理由がわかるようになります
- ★ 何度も同じケガを繰り返さないようになります
- ★ 練習をしながらケガを治すことが出来る様になります
- ★ 安全にスポーツに復帰することができるようになります
- ★ 今まで悩んでいたケガから解放されます
- ★ ケガをしないことにより競技レベルが上がります

そのためにも是非、このガイドブックを読んで「安全で」「楽しく」実りある競技生活を続けられるように役立てていただければ幸いです。

二〇〇五年 十二月 著者 樺澤圭一

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

第一章

あなたは大きな間違いをしている

「ケガをしてしまった」
「何かおかしいな」

と感じる時。

実はこの時こそ、その後の経過を左右する一番大事なタイミングなのです。このタイミングでどんな判断をし、どんな行動を起こすかによって、その後の経過は大きく違ってきます。

言い換えれば、このタイミングで適切な判断をし、適切な行動に移すことができれば、あなたのケガは大事に至らずに済むのです。

ところが、多くの選手は、ここで大きな間違いをしています。

つまり、そのケガが実際には結構ひどいケガであったり、あるいはだんだん悪くなっているのにも関わらず、

「何とかなるだろう」
「もう少し大丈夫じゃないか」
「このくらい平気だろう」

こんな風に自分にとって都合の良い判断をしているのです。

要するに「間違った判断をしている」のです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

その結果、気が付いたときには、

- ・ 長期間練習を休まなければならなくなった
- ・ 手術が必要になってしまった

こんな取り返しのつかない状況になってしまうことも少なくありません。

以前、こんなことがありました。

私がジュニア日本代表のトレーナーとして出場した、ポルトガルで行われた世界選手権での出来事です。

この時のチームは、後に日本人として初めてNBA選手となった「田臥勇太」選手を中心とし、アジア予選を勝ち抜きジュニア日本代表としては久しぶりに世界の舞台へ立った素晴らしいチームでした。

現地に入ってから練習中、一人どうも足取りのおかしい選手がいました。

日本を発つ前は、それほどおかしい様子はありませんでしたが、現地に入り調整のための軽い練習にも関わらず、どうも身体の様子が変わるのでした。

私 「足、どうかしたのか？」

選手 「いえ、大丈夫です」

私 「ちょっと診せてみる」

選手 「大丈夫ですって…」

そう言って、彼は私に足を診せようとはしませんでした。

こんなやり取りはトップアスリートによくある事で、大体状況は良くないことが普通です。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

もちろん彼の走り方から、彼のケガがどんなものかおおよそ察しがついていました。

そこで

「スネが痛いんだろ？」

と私が聞くと、彼は「エッ」といった表情でこちらを振り返り、観念したようにポツリポツリと重い口を開きだしました。

選手「実は、日本を発つちよっと前に軽く足首をひねったんです。

痛みもそれほどでもなかったし、腫れもあまり無かったので、大したこと無いなと思って南さん（私の旧姓）にも診せなかったんです。」

私 「で、だんだん悪くなってきたのか？」

選手「はい。でも、捻挫をしていつも痛くなる場所はそうでもなくて、他のところが凄く痛いんです」

私 「それってもしかして足首の内がわか、外くるぶしの上の方じゃないの？」

選手「そうです…」

私 「で、どっち？」

選手「両方です」

私 「やっぱり…」

彼の足首は、何度も捻挫を繰り返しているのです。関節の緩みが強くなっています。こういう足は、その後捻挫をした際にこのような問題が起こるケースが非常に多いのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

彼にはそういったリスクについてそれまでにも事あるごとに指摘してきたのですが、私に練習を止められるという不安から、自分の判断でプレーを続けてしまったのです。

外くるぶしの上のスネのケガは、注意深く経過を見ていかないと「疲労骨折」という長い間運動を休まなければならないケガへ移行してしまう恐れがあります。彼の場合も既に、バスケの時だけではなく普段の生活でも痛みがあり支障をきたしていました。

私は、「これは練習を行えるレベルではないな」と判断し、コーチ、ドクターらスタッフで今後について協議しました。

しかし、チーム事情から完全に練習を休むわけにはいかないということになり、練習量を調節しながら何とか乗り切っていくというプランになりました。

苦肉の策でした。

その結果、彼はどうなったと思いますか？

当然のことながら、状況は好転することなく、試合を重ねるごとにかえって悪化していきました。そして、「**チームにも貢献できず、ケガはひどくなる**」という最悪の結末を迎えてしまったのです。

更にケガの影響はこれだけに留まらず、帰国直後に行われたインターハイでも優勝候補の一つに挙げられながら、本来の力を出すことなく準決勝で敗れることになってしまったのです。

この悲劇は、「足首をひねった」という一番大事なタイミングのときに、彼自身が「誤った自己判断」をしてバスケを続けたことから始まりました。ほんの小さなきっかけが、取り返しのつかない結果を招いてしまった良い例といえます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

もし、足首をひねった段階で「間違った自己判断」をすることなく、直ちに私に相談し、その後のスケジュール等も踏まえ適切な処置を施していたとしたら、この様な悲劇は起こらなかったかも知れません。

スポーツに「たら」「れば」は禁物ですが、本当に悔やまれてならない出来事でした。

これは、「誤った自己判断」により悲劇を生んだ一例ですが、実はこの様に、「誤った自己判断」をしている選手は彼だけではありません。

では、彼らはどうしてこの様な「誤った自己判断」をしてしまうのでしょうか？

実はこういった選手たちには判断にあたって共通していることがあるのです。

それは、

「誤った物差しで（ケガを）判断をしている」

ということです。

例えば彼は、それまでにも足首の捻挫を何度も経験していました。そして今回の捻挫は「いつもより痛くなかった」のです。

ところが足首の捻挫の場合、捻挫の回数を重ねるほど、痛みはそれほど強くならないことが結構あります。

つまり、**痛みの程度だけではケガの重傷度は測れない**ということです。

それなのに、彼は「いつもより痛くなかった」という彼自身の物差しだけで「きっと大したことは無いだろう」という判断をしてしまったのですね。

ここに大きな問題があったのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

しかし、だからと言って決して「自己判断」自体を否定しているわけではありません。自分の身体ですから、自分が一番良く判るはずです。そういう点では、自分で判断することは非常に大切です。

ところが、その判断自体が間違っていたのでは元も子もありません。

正しい判断をするためには、正しい判断材料が必要なのです。

あなたの判断材料は、大丈夫でしょうか？

もしあなたの判断を支えていた常識が、実は大きな間違いだとしたら…。

次章では、あなたの判断を狂わせてしまう可能性のある五つの常識について解説していきたいと思います。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

第二章

あなたの判断を狂わす 5 つの常識

前章では、「間違っただ自己判断」は誤った物差しで判断することが原因であるという事をお話しました。

しかし、あなたの物差しは初めから間違っていたのでしょうか？

いいえ、決してそんなことはありません。時間をかけて次第に狂っていったのです。

ではあなたの物差しはどのようにして狂ってしまったのでしょうか？

それは、あなたが持っている「常識」がそうさせてしまったのです。

あなたが信じて疑わない常識が思わぬ落とし穴を作ってしまったているのです。

それでは、その常識を検証してみましょう。

常識その1 「アイシングしておけば…」

「アイシング」という言葉をご存知でしょうか？

「アイシング」を簡単に表現すると、氷などを用いて身体の一部を冷やすことと言えます。現在では、スポーツ現場だけに留まらず、この「アイシング」という処置が非常に普及してきたと言えます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

同じ様に患部を冷やすということから、「湿布（シップ）」などを連想されることもあると思いますが、厳密に言えばこれは「アイシング」とは違います。

湿布の中に含まれる薬の効果などにより「何となく冷えたような感じ」がしますが、実際には氷を使った時ほど、身体に対して冷やすという効果は期待できません。

「シップ」に過度な期待は禁物なのです。

さて、「身体を冷やす」というこの「アイシング」ですが、実際には大きく分けて次に挙げる**3つの使い方**があります。そのいずれも身体を冷やすことによって、**ケガにより起こった炎症を引かせる、あるいは炎症が出てこないように抑える事**が主な目的となります。

一つ目は、ケガを起こしてしまった直後。つまりケガの「応急処置」として使う場合。

二つ目は、運動が終わった後。つまり、それまでにケガをしたことのある箇所、あるいは今実際にケガをしている箇所に「予防」として使う場合。

そして三つ目は、ちょっと一般的ではありませんが、「リハビリテーション」の手段として使う場合があります。

この様に、一口に「アイシング」と言っても、その目的や方法、手段、効果などを考えると、**単純に「ただ冷やせば良い」という訳ではない**ことが分かります。

また、この「アイシング」が急速に広まってきた背景には大きな理由があります。

それは、「アイシング」を実際に経験してみると良く分かりますが、痛いところに「アイシング」をすると、実施直後には**痛みが無くなるか、あっても**

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

少なくなります。

これがこのアイシングの最大の特徴と言えるでしょう。

そしてこの「痛みが無くなる」、「痛みが少なくなる」という効果があるからこそ、「アイシング」は急速に広まっていったのです。

しかし、この素晴らしい効果が実はスポーツ選手にとって大きな落とし穴になっていることをほとんどの人たちは気付いていません。

むしろ「アイシングをしていれば大丈夫」とさえ考えている人もいます。

では、その落とし穴とは一体何か？

先程触れた「アイシング」の目的をもう一度良く考えてみて下さい。

アイシングの目的はあくまでも、「炎症を抑える」「炎症を低下させる」ことに他なりません。

つまり、仮に「アイシング」によって痛みが楽になったり、無くなったとしても、ケガそのものは決して治ってはいないのです。

それは単に、「アイシング」の持つ優れた鎮痛効果のお陰に過ぎないのです。

ところが、この効果だけがもてはやされ、クローズアップされることにより、「アイシングでケガが治った」、あるいは「アイシングをしていれば大丈夫」という誤った常識が生まれてしまうのです。

あなたも「アイシング」でケガが治ると思っていませんか？
残念ながら「アイシング」ではケガは治らないのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

常識その2 「ストレッチングしていれば…」

「ストレッチング」(以下ストレッチ)も「アイシング」同様、今では当たり前のようにスポーツ現場で使われるようになりました。

でも、そもそもストレッチって何のためにするのでしょうか？

「皆がやっているから…」

「コーチがやれっていうから…」

「練習メニューに入っているから…」

あなたもこんな風に、何となく「ストレッチ」を行ってはいませんか？

もしそうだとしたら、すごくもったいない事です。せっかくやっているのにその効果を十分に引っ張り出すことが出来ないのですから。

そこでもう一度「ストレッチ」はどうして必要なのかを考えてみましょう。

あなたの関節を動かしているのは筋肉です。

膝の関節を例に挙げてみると、大腿部(いわゆる太もも)の前と後ろの筋肉が主に膝の関節の動きを行っています。この大腿部の筋肉が疲労など様々な原因によって硬くなってしまうと、筋肉そのものに突っ張り感を覚えると共に、膝の曲げ伸ばしがしにくくなってしまいます。

こういう経験は、スポーツをする人なら誰でも経験したことがあることでしょう。

そして、その筋肉が硬くなったまま激しいスポーツを続けることによって、大腿部の肉離れや膝の周りの痛みを起こすことになってしまうのです。

この様に様々な原因(その多くは疲労)によって筋肉が硬くなると、ケガをしやすくなったり、ケガの治りが悪くなってしまいます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

従って、「筋肉を柔らかくする」、「柔らかさを保つ」ということは、
ケガの予防や回復にとって非常に大切なことなのです。

「ストレッチ」とは、実はこの「筋肉を柔らかくする」、「柔らかさを保つ」
ということに優れた効果を発揮します。だからこそ、「ストレッチ」はスポーツ
を行う上でなくてはならないといっても過言ではないのです。

そこでケガをした選手、中でも筋肉の硬さが原因となっている選手に「スト
レッチ」をしていたかを尋ねると、そのほとんどの場合、

「ストレッチしてるんですけど…」

と答えます。

つまり、

「ストレッチはしているんだけど、ちっとも柔らかくならないんで
す」

と言いたいのでしょうか。

先程も述べたように、「ストレッチ」は「筋肉を柔らかくする」、「柔らかさを
保つ」ことにその効果があります。やってるけど効果が出ないのでは、**時
間と労力の無駄**ですね。

では、せっかく「ストレッチ」をやっているのに、どうして効果が出ないの
でしょうか？

それにはいくつかの理由が考えられます。

一つ目は、「**痛みの壁を越えられない**」ことです。

ストレッチをすると筋肉が伸びている感覚と共に、痛みを感じることもあり

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ますね。これは実際にやったことのある人ならすぐ分かることだと思います。

硬くなった筋肉を伸ばす訳ですから、結構痛いんです。元々身体が固い人ならなおさらです。そして多くの人がこの痛みに耐え切れず妥協してしまいます。

「痛いからそこまでやらない」のです。

つまり、痛くない範囲内ではしかストレッチを行っていないのです。これではもともと伸びる範囲内ではしかストレッチをしないのですから、それ以上柔らかくなるはずがありません。

本当に柔らかくしたいのなら、痛みに耐えてそれ以上伸ばそうとしないければならぬのです。

つまり「痛み」という多少の犠牲は柔らかくなるためには必要だということなのです。

二つ目は、「継続性がない」ことです。

見事「痛みの壁」を越え、徐々に柔らかさが出てきたところで安心してはいけません。この後更に落とし穴が待っているのです。

それは、「効果が出たらストレッチをしなくなる」ことです。

例えば、ストレッチをした結果、筋肉が柔らかくなりそれと比例して痛みが楽になってきます。すると何となく「もう大丈夫かな？」という気持ちが芽生え、それまでの様にしっかりとやらなくなってしまいます。

しかし、ちょっと思い出して下さい。

ストレッチの目的は何でしたか？

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

痛みを楽にすることだったのでしょうか？

ストレッチをする目的は、「筋肉を柔らかくする」ことでしたね。

ここで注意しなければならないのは、「痛みが楽になった」ということと、「筋肉が柔らかくなった」ということは必ずしもイコールではないということです。

例えば、すごく筋肉の硬い人であれば、多少柔らかくなっただけでも十分に痛みは楽になってしまいます。

ストレッチをすることの最終的なゴールは、その筋肉の柔らかさが「元に戻った」、「以前よりも柔らかくなった」、あるいは「左右の差がなくなった」ということになります。

そして柔らかさを改善することが出来たならば、今度はその柔らかさを維持していかなければならないのです。

つまり、**ストレッチに終わりはない**のです。

ところが、「痛みが楽になる」という表面的な効果が得られると、ストレッチを止めてしまう選手が後を絶ちません。

その先には「再発」という不幸な結果が待っているのを知らずに…

常識その3 「トレーニングしてるから…」

最近は高校生ぐらいになると、行っている専門競技の技術的な練習のほかに、何らかのトレーニングを積極的に行っている選手やチームが多くなりました。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

中でもダンベルやマシンなどを用いた「ストレングストレーニング」はもつとも行われているトレーニングの一つでしょう。

小学生や中学生でも自分の体重を利用した腕立て伏せやスクワットなどを行っていると思いますが、これも「ストレングストレーニング」に含まれます。

現在、私も高校生や大学生、実業団などを対象に、この「ストレングストレーニング」を中心としたコンディショニングの指導を行っていますが、その目的は以下の二つに大きく分けられます。

まずは、「**競技力向上**」です。

選手によっては、技術的に優れたものを持っていても、体力的な部分が劣っているためにその力を十分に発揮できないことは良くあることです。

私もそのために泣いてきた選手達を数多く見てきました。

また技術的にはほとんど差が無かったとしても、体力的な要素で負けてしまうことも多々あります。

いずれの場合にしても、程度の差はありますが、**体力的な要素を向上させることによってその選手の競技力は向上していく**と考えられます。

また、中にはこのように上手くいかない選手もいますが、これは向上した体力的な要素を使いこなすだけの運動スキルが伴っていない場合が多く、運動スキルを向上させることが競技力の向上に繋がると思われます。

この様に、ストレングストレーニングには体力を向上させることによって競技レベルを向上させるという目的があります。

そしてもう一つ、忘れてはならないことがあります。

それは、「**ケガの予防**」です。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ウエイトトレーニングを計画的に継続して行うことによって、ほとんどの場合「筋力」がアップします。そしてその筋力アップによって、スポーツにおいて発揮できる力が向上したり、関節を固定する力が強くなります。

こういった効果が得られることによって、ケガを起こしにくい身体になっていくのです。

実際にストレングストレーニングを始めてから、「ケガをしなくなった」という声を選手や指導者の方から聞く機会が多くなりました。改めてその効果を感じざるを得ません。

この様にウエイトトレーニングにはスポーツ選手にとって好ましい大きな効果が見込めるのです。

ところが、このウエイトトレーニングにも大きな落とし穴があります。

「疲れたー」

あなたもこれらトレーニングを経験したことがあれば、トレーニングを行った後、思わずこんな言葉を口に出してしまったことがありませんか？

この様に身体に対して強い負荷をかけるトレーニングを行った後は、ほぼ間違いなく「**疲れる**」のです。

いわゆる「疲労」ですね。

そしてこの疲労が、その後速やかに回復して元の状態に戻ってくれば何の問題もありません。次の練習もいつもと変わりなく行うことができるはずです。

ところが、一度起こった疲労が上手く回復しなかったとしたらどうでしょうか？

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

回復しないまま残ってしまった疲労は、次の日に持ち越されることになり、疲れが残った状態からスポーツをすることになります。

これでは、思うような練習が出来そうにないことは一目瞭然ですね。

特に「筋肉の疲労」というのは、運動した結果生ずる「乳酸」と呼ばれる疲労物質などが筋肉中に蓄積されていくことによって起こると言われています。

それによって、

「身体がだるい…」

「脚が張っている…」

などの疲労感を感じるようになるのです。

この時、実際の筋肉には「柔軟性の低下」という形でその疲労が現れてきます。

つまり「**筋肉が硬くなる**」ということです。

そして筋肉が硬くなったまま練習を継続すると、ストレッチのところでも触れた様に、硬さは日を追うごとに強くなり、それと比例してケガの発生率も高くなってしまいます。

例えば、硬くなってしまった筋肉の肉離れやその筋肉が関与している関節周囲の痛みなどは、この様な筋肉の柔軟性の低下からもたらされるケガの典型的なものと言えます。

この様に、トレーニングは「競技力向上」や「ケガの予防」に高い効果をもたらしますが、それに伴う疲労の存在に気付かずに適切な対処を施さないと、ケガの予防どころか反対にケガを起こしやすくしてしまう可能性もあるのです。

トレーニングは「**諸刃の剣**」です。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

あなたのトレーニングは大丈夫ですか？

常識その4 「テーピングすれば…」

あなたは「テーピング」という言葉を聞いて、どんなテーピングを想像しますか？

キネシオテーピングやスパイラルテーピング、あるいはチタンテープなど。

今では実に数多くの種類のテーピングがあります。ところがほとんどの人たちは、どのテーピングにどんな効果があって、自分にはどんなテーピングが必要なのかという事を知りません。

もちろん、専門家ではありませんから詳しく知っておく必要はありませんが、**それぞれのテーピングには長所もあれば、短所もある**ということは知っておいたほうが良いと思います。

実際に間違ったテーピングをしたお陰で、かえってケガが悪化してしまった例は少なくありません。

そこでまずはテーピングの目的について整理してみます。

- ①関節の固定を目的としたもの
- ②筋肉のサポートを目的としたもの
- ③治療効果を目的としたもの

この様にテーピングには目的によっておよそ3つに分けられると思います。

そして、一般的にテーピングと言うと、①の関節の固定を目的としたものを指す場合が多いようです。この場合のテーピングは、非伸縮性のコットン素材のテープ、いわゆる「ホワイトテープ」などを中心に用います。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

そしてこのテーピングは、適切な巻き方さえすれば、**関節の固定力をアップ**させることができるのです。

「捻挫を何回もやってるから関節が緩くて…」
「プレーの時、グラグラして不安…」

こんな訴えを持つ選手には非常に有効な手段かもしれません。

そのため、

「(テーピングを) ガチガチに巻いてください！」

選手によってはこんな要求をすることがあります。

でもこれって本当にいい事なのでしょうか？

そこで足首の捻挫を例に考えてみましょう。

足首の捻挫をすると、足首を内側に捻る動きに不安や痛みを感じます。そのため、この時のテーピングはその方向へ関節が動かないように制限を加えるのです。

その結果、**不安や痛みを感じる動きは制限され、あなたは安定感を感じるはず**です。

ところが、安定感を感じると同時にもう一つ感じることはありませんか？

そうです。**足首が動かない**んです。

特に重心を低くする様なしゃがみ込む姿勢はなかなかとることが出来なくなります。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

もし、あなたが行っているスポーツがバスケットボールであれば、足首が動かないお陰で、ディフェンスの際低く構えることが出来なくなってしまう可能性があります。

さらにそれでも低く構えようとすれば足首が動かない分、腰を深く曲げてその動作を行うようになります。こうした影響によって、腰痛や膝の痛みが起ってしまうことは割りと簡単に想像できるのです。

この様に、あなたもテーピングをしたことがあれば分かると思いますが、テーピングによって関節の動きが制限されると、痛みや不安感は全てとは言わないまでもかなり解消されます。これはテーピングの良い効果です。

ところがテーピングをすることによって、「痛みを和らげる」、「不安感を少なくする」事と引き換えに、実は「本来運動に必要な動き」や「何の問題も無い動き」まで制限してしまう可能性があるのです。

これは**良い効果に隠された弊害**と言えるでしょう。

更に、問題点がもう一つ。

それは、**テーピングに頼りきってしまう**ことです。

テーピングをすればとりあえずプレーが出来るようになるので、選手にとってはこれほど心強いものはありません。

ところが、多くの選手達はプレーが出来ているお陰で「ケガをしている事」、「治さなければいけない事」を忘れてしまいます。

その結果、

「もうテーピングなしではプレーできない」

こんな状態に陥ってしまうのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

これは、テーピングに頼りきってしまうことにより、その関節を支えるべき周りの筋力が低下してしまう事によって起こると言えます。

つまり、わざわざ自分の筋力を使わなくても、テーピングが関節を支えてくれるので筋肉はどんどん痩せていってしまうからなのです。

こうなると、もうテーピングなしではプレーをすることはできません。

大きさに言えば、

一生テーピングのお世話にならなければスポーツが出来ない

のです。

この様に、テーピングは必ずしも良い面ばかりではありません。

その裏にある危険性もしっかりと理解した上で、適切な方法を取ることが重要なのです。

あなたも、あなたの指導者も、そしてお世話になっている医療機関の先生も、この危険性を本当に理解しているのでしょうか？

常識その5 「早く治したい…」

不幸にもケガをしてしまった選手には周りの人には目に見えない心の動きがあります。

そしてこの目に見えない心の動きを上手くコントロールできないために「間違った自己判断」をしてしまうのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

「はじめに」でも述べたように、スポーツ選手はスポーツが大好きです。

ところが、ケガをするとその大好きなスポーツをすることができなくなりま
す。

「早くケガを治そう…」

ケガをした直後には、「大好きなスポーツを早くやりたい」。こんな思いから
「早くケガを治さなければ…」と考えるのです。

ところが、少しずつケガが回復してくると選手の心にも変化が現れます。

「痛みも大分無くなったし、もうそろそろできるんじゃないか？」

「このくらいの痛みだったらできそうだな」

こういう気持ちが次第に心の中に膨らんできます。

どうですか、あなたにもこんな経験がありますよね？

しかし、残念ながらこの段階でケガはまだ治っていません。

(スポーツを) やりたいけれど出来ないのです。

すると選手の心の中では大きな葛藤が湧き上がってきます。

「ケガを治したい！」

でも

「早く (スポーツを) やりたい…」

この様にケガをしたスポーツ選手の心には、常にこうした「ケガを治した

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

い」という「理性」と、「早く（スポーツを）やりたい」という「欲求」が存在しています。

そして、この二つの感情が上手くバランスを保ちながら回復していけば、スムーズに、しかも安全にスポーツに戻ることができます。

ところが、このバランスを自分自身で上手くコントロールできなくなると不幸な結末を迎えることになってしまうのです。

ケガをした当初は、「痛み」等でプレーできないことがはっきりと本人も分かるため、「ケガを治したい」という理性が強く働きます。

「やりたいのは山々だけど、ちょっと無理だな…」

こんな感じですね。

ところが次第に「痛み」などが少なくなり、ケガの回復が実感できるようになると、「早く（スポーツを）やりたい」という欲求が頭をもたげてきます。

しかし、ここでもまだケガは治ってはいません。あくまでも症状が改善している過程です。「まだ十分な状態に戻っていない」ことが自分でも理解できていれば、その欲求を理性で押さえつけることはできます。

ところが更にケガが回復し、普段の生活ではあまり問題が無くなってくるとそうはいかなくなってきました。

「もう大丈夫！」

大きくなりすぎた「早く（スポーツを）やりたい」という欲求は、「早く治したい」という理性の鍵を壊してしまいます。崩れてしまった心のバランスを、もはや自分ではコントロールすることができなくなってしまうのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

そして、スポーツ復帰...

選手の欲求は満たされ、心の平穏を取り戻すことができます。

ところが、こうしたことはあくまでも一時的なものに過ぎません。

この心の平穏はいつまで続くのでしょうか？

その答えは、実はある鍵が握っているのです。

では、その鍵とは一体何でしょう？

それは、

「そのケガが治っているかどうか」です。

つまり、この時のケガの回復レベルが、果たして普段の生活レベルだけでなく、スポーツが安全に行えるというレベルまで回復できているかどうかなのです。

それほど普段の生活レベルとスポーツレベルで求められるケガの回復には大きなギャップがあるのです。

もしこの時、練習再開を果たしたもののスポーツを安全に行えるだけのレベルに達していないとしたら...

残念ながら、再び同じケガを繰り返してしまうか、何らかの問題を抱えたままプレーを続けていくことになってしまいます。

せっかく取り戻した「心の平穏」はまたもや遠くに行ってしまうのです。

あなたは本当にケガを治したいのでしょうか？

それともただスポーツをやりたいだけなのでしょうか？

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

第三章

私がガイドブックを書く理由

私はこれまで十数年に渡り、スポーツ現場の第一線でトレーナーとして活動してきました。そして現在も実業団選手や大学生、高校生に対してコンディショニングのお手伝いをさせていただいています。

これも常にスポーツ現場に身を置いて、スポーツ選手との距離を絶えず保っておきたいからなのです。スポーツ選手のサポートをするためにはやはりスポーツ現場を知らなければなりません。

そしてスポーツ選手という立場の人たちは、実に繊細な一面を持っています。その繊細なスポーツ選手のケガを治していく上で、まずは相手を知っておかなければ良い治療はできないと考えています。

私がこうした考えを持つに至ったには大きな理由があります。

興味の無い方は、読み飛ばして頂いて結構なのですが、多くの方からも、良く聞かれますのでお話しします。

それは、私もあなたと同じ様にケガが治らず、苦しい学生時代を送った経験があるからなのです。

本当に今思い出しても、辛い経験でした…

私は高校時代、バスケットボール（以下バスケ）をしていました。

当時私の通っていた高校のバスケ部は、インターハイや全国高校選抜にも出場し、関東大会にも毎年出場していた、埼玉県ではちょっとした強豪校でした。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

入学当初、チームメイトは中学時代に輝かしい成績を残した選手ばかり。

中学時代にバレーボールをやっていた私には、ちょっと居心地が悪かったことを覚えています。

我がチームの特徴は、選手の自主性を重んじ「男女一緒に2時間半」という非常に短い練習時間でした。その短い練習で足りない部分を、それぞれが自主的に取り組むような雰囲気がありました。そしてそれがチームの伝統であり、私にとっては最大のチャンスでした。

何と言っても自主練習次第で同級生との差を縮めることができるのですから…。

今思えば、我ながらよく練習したものです。

なにせ朝練は用務員のおじさんより早く体育館に行き、まだ開いてないドアを蹴っ飛ばして開けていたくらいですから。そして練習後は一番最後になるまでシュートを打ち続けたものです。恐らく一年生の時は、間違いなくチームで一番長く体育館にいたのではないかと思えるくらいです。

それほど、バスケ一色の生活でした。

2年生になり、めでたくチームは県予選を勝ち抜きインターハイへの切符を手に入れました。私も運良く2年生でベンチ入りを果たした5名の中に入ることが出来ました。

「やっぱり神様っているんだなあ。努力は報われるものなんだなあ。」

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

本当に嬉しくて、何度も頬っぺたをつねったものです。

しかし、そんな幸せな時間も長くは続きませんでした。

インターハイを終え、3年生が引退し、新チームがスタートしました。

2年連続インターハイ出場に向け、意欲満々で練習に取り組んでいた矢先のことでした。

ある日の練習後。

私は左膝に違和感を覚えました。

何となく「ちょっとおかしいな？」とは思いましたが、特に練習に支障も無かったことから気にも留めませんでした。仮に練習に支障があったとしても、チーム内の競争が激しく、休むわけにはいきません。きっとその違和感を無視していたでしょう。それほど何でもない程度だったのです。

しかし、一週間が経ち、二週間が経った頃から、その**違和感は次第に痛みへと変わってきた**のです。

そしてある日のこと。

とうとう私の左膝は言う事を聞いてくれなくなりました。

痛くて痛くて、歩くことさえ辛くなってしまったのです。実は既にこの頃の練習では満足なプレーなど出来なくなっていました。「来るべき日が来た」と言

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ったほうがよいのかも知れません。

「練習休んで、治療に専念しろ！」

満足なプレーの出来ない私を見て、恩師は私にそう告げました。もちろん私の事を考えてくれての言葉だったに違いありません。ところがその時の私には正に死刑宣告にしか聞こえませんでした。

「もうダメだ…」

高校に入学してから挫折を知らなかった私には、ただうつむいて、「わかりました…」と答えるのが精一杯でした。

その後、恩師の指示通り、とりあえず1ヶ月間練習を休むことにしました。

「早くバスケがしたい…」

私のその思いをかなえるためには、早くケガを治すために治療をしなければいけません。来る日も来る日も、ケガが治る事を願って色々な医療機関に通いました。

整形外科、接骨院（整骨院）、鍼灸院、カイロプラクティック…

「腕が良い」と聞けば、どこへでも飛んでいきました。

「この（バスケが出来ない）不安を何とかして欲しい…」

これが、当時私が医療機関に抱いていた期待でした。

つまり、

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

「私のケガは何と言うケガなんだろう？」

「どうすれば良くなるんだろう？」

「治るのにどのくらいかかるのだろう？」

「本当に治るのだろうか？」

この様な不安をとりあえず納得させる答えが欲しかったのです。

もし一ヶ所でも私のケガを

「あなたのケガは〇〇です。こうだから、こうすれば治りますよ」

と明確に答えてくれるところがあれば、私は不安を抱えることもなく、
前向きに全力で治療に向えたはずでした。

ところが、どの医療機関に行っても、

「骨には異常ありません」

「炎症の影響ですね」

「使いすぎでしょう」

というありきたりの説明だけでした。

... 地図を持たずに旅に出るのは勇気が要ります。

私は先が見えない治療と、なかなか良くならない現状に苛立ちを
感じ始めていました。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

それでも電気治療やマッサージなどの治療を受け続けることによって、確かに練習をしていた時に比べると、幾分痛みは和らいでいきました。こうして普段の生活に支障が無くなってくると、かすかな希望が見えてきたのです。

「そろそろできるかな？」

ところがそんな期待を持ちながらちょっとだけ動いてみると、その期待は見事に裏切られ再び痛みがぶり返してきました。今思えば、**単に動いていなかっただけから痛くなくなっただけ**なのですね。

「一体いつになったらバスケができるようになるんだ…」

私のイライラは募るばかりでした。

そして約束の一ヶ月が過ぎました。

治療に専念していたものの、膝の状態は一ヶ月前と比べあまり変わっていませんでした。そんな状況に痺れを切らした私は、とうとう練習に戻ったのです。

もちろん痛みはあります。恩師やチームメイトには言えません。

でも、

「とにかくバスケがしたい…」

この強い欲求に負けてしまったのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ところが、練習に戻ってはみたものの、やはり痛みのために自分の思うようなプレーが全くできません。治ってないのですから当たり前ですよ。

そして次第にこんな気持ちが日を追うごとに私の心の中で強くなっていきました。

「生き生きとプレーしているチームメイトを見るのが辛い…」

「チームに貢献できない自分が情けない…」

そんなある日の練習後、私の気持ちは爆発しました。

当時のアシスタントコーチから「膝の具合はどうだ？」と慰められてしまったのです。

誰にも相談することができず、心の中に抱えていたものがこの一言で堰を切ったように溢れ出してしまいました。私は不覚にもそのアシスタントコーチにすぎり、

「バスケットを辞めたい…」

と涙を流してしまったのです。

そしてその後、チームメイトにも「部活を辞めたい…」と告げました。

大好きなバスケットボールと決別する覚悟を決めたのです。

今思い出しても、本当に辛い経験でした。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

この様に、私はスポーツ選手にとってケガがどんなに辛いことかということ
を身を持って経験しました。

そしてその経験があったからこそ、

「私のような選手を救いたい！」

との思いが強くなり、将来の職業として「トレーナー」を志したのです。

そして運良くその夢が叶いトレーナーになることができましたが、時は流れ
てもやはり当時の私の様な辛い思いをしている選手はいなくなる事はありません。

「スポーツ医療」という言葉が生まれ、スポーツ選手にとってはよい環境が
整いつつあります。

ところが実際には、「スポーツ医療」と言えども医療の現場はやはり医療機関
です。スポーツ現場とのズレはまだまだ大きいものがあります。

本当に現場で起こっているスポーツ選手の悲痛な叫びを受け止めることが出
来てこそ、真の意味での「スポーツ医療」と言えるのではないのでしょうか？

生意気な事を言うようですが、そういう意味では、日本におけるスポーツ選
手を取り巻く環境は遅れていると言わざるを得ません。

実際にグラウンドで、体育館で、困っている選手は本当に多いのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

私はこの「医療の現場とスポーツの現場の溝を埋められる存在になりたい」と考えています。

すなわちスポーツ選手の要求に応えられる存在になりたいのです。

ところが現在スポーツ選手が受けている医療をみると、スポーツの現場を全く考慮していない医療が多いことに気が付きます。

その結果、スポーツに戻れない選手たちが数多く路頭に迷っているのです。

そんな現状をトレーナーとして見ていられなくなったという理由から、私はこのガイドブックを書こうと思ったのです。

これからのスポーツ医療には、ケガからの復帰を目指す選手に対し、単にケガを治すだけでなく、ケガをしないでスポーツを続けられる環境作りが不可欠だと私は考えています。

そのような意図を汲み取りながら、次章以降をお読みいただけると幸いです。

そしてあの話には続きがありました。

どん底まで落ちていた私ですが、どうにか大好きなバスケットを本当に嫌いにならずに済みました。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

それは何を隠そう他にもない「チームメイト」の力でした。

チームメイトに助けられ、私は崖っぷちで踏みとどまることが出来
ました。

そしてその後はなんと、国体のメンバーにも選ばれ晴れて出場することが出
来ました。

彼らは私の恩人です。

あなたも良いチームメイトを持っていますか？

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

第四章 ケガはどうやって治るのか？

それでは、実際に「誤った自己判断」をせずに、ケガを治していくためにはどうすればよいのでしょうか？

それにはまず、あなた自身が「ケガが治るとは一体どういうことなのか？」をしっかりと理解することが必要です。

スポーツでもそうですね。敵を知らなければ、どうやって戦ったらよいかわかりません。それと同じです。

逆に言えば、「ケガが治る」ということが解らないからこそ、「間違った自己判断」をしてしまうとと言っても過言ではありません。

そこでこの章では、スポーツ選手のケガはどのようにして治っていき、どうやったらスポーツに復帰できるのかということについてご説明していきます。

①自分のケガを知る

まずは自分のケガを良く知る必要があります。

ケガには大きく分けて「外傷」と「障害」という二つに分類することができます。

「外傷」とは、骨折や脱臼、捻挫、打撲など。ある瞬間に身体に大きな力が働いた結果起こるタイプを指します。

一方「障害」とは、腰痛や膝の痛み、すねの痛みや肩の痛みなど。比較的小さな力が繰り返し身体に働いた結果起こるタイプです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

これだけではちょっと判りづらいでしょうか？

ではもう少し解りやすく言うと、例えば、骨折なら骨が折れます。捻挫であれば靭帯が伸びたり切れたりします。

この様に「外傷」とは、身体のある部分が傷ついてしまうものなのです。

つまり、**身体のある部分が「壊れてしまう」**のが「外傷」と言えるのです。

一方、関節の動きが悪かったり、筋肉が硬かったり、あるいはふさわしくない身体の使い方などの影響で起こるのが「障害」です。

つまり「障害」の場合、「外傷」と違い痛みは同じでも、身体はどこも傷ついてはいないのです。

もちろん度を過ぎれば疲労骨折のように壊れてしまうこともありますが、それはホンの一握りです。

したがって「障害」とは、**身体のある部分が「故障している」**と言ってもよいかも知れません。

この様に一口にケガと言っても、この様な分類があつて、その中身は全然違うということが分かると思います。そしてその**中身の違いは、実はケガが治っていく過程にも現れる**のです。

「外傷」の場合は、壊れてしまったものが修復するまでに、ある程度の時間が掛かります。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

「折れた骨が一週間でくっついちゃう」

「切れた靭帯が三日でつながっちゃう」

なんてことははっきり言って有り得ません。

ですから壊れたものが治るにはそれなりの時間が必要になるのです。

ところが、関節の動きや、筋肉の硬さなどの影響を受ける「障害」の場合は、「外傷」と違いすぐに改善することも珍しくありません。

これは身体の働きが一時的に悪くなっているだけですから、その**故障している原因を確実に取り除いてあげると比較的簡単に治ってしまう**のです。

では、「外傷」と「障害」の違いが解ったところで、実際にあなたのケガをこれに照らし合わせてみましょう。きっと正しい判断が出来るはずですよ。

例えば外傷なら、「ちょっと安静にしておこう」とか「無理はしないほうがいいな」という判断ができますし、障害なら「筋肉を柔らかくしておけば（運動を）やっても大丈夫だな」とか「関節の動きがちょっと悪いから今日は止めておこう」などの判断ができるようになるのです。

でも、違いが解っても実際にはなかなか判断は出来ませんよね。

そこで次の質問に答えてみてください。これに対する答え方であなたのケガがどちらのタイプなのか判断できます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

「痛くなったときの事をはっきりと覚えていますか？」

たったこれだけです。

実に簡単ですね。

この質問に対して、

「誰かとぶつかった時に痛くなった。」

「走っている最中に、ピキッと化した。」

「ジャンプの着地で捻った。」

この様に「痛くなったときの事をはっきりと覚えている」と言えれば、**あなたのケガは「外傷」である可能性が高い**と言えます。

ところが、

「気が付いたら痛くなってた。」

「投げ続けていると痛くなってくる。」

「何だか良く分からないけれども痛い」

この様に「痛くなったときの事をはっきりと覚えていない」場合、**あなたのケガは「障害」である可能性が高い**と言えるでしょう。

さて、あなたのケガはどちらのタイプでしたでしょうか？

ケガの種類が判ったところで、次のステップへ進みましょう。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

②原因を探ろう

「外傷」、「障害」というタイプの区別がついたところで、今度はそのケガがどうして起こってしまったのかを考えていかなければなりません。

ケガが起こった原因をつかむことができなければ、ケガが治らないだけでなく、治った後、何度も再発を繰り返すことになってしまうからです。

逆に言えば、「適切な原因をつかむことができれば、そのケガはもう治ったも同然」なのです。

ケガが治らない原因は、ケガの起こった原因がつかめていないからなのです。

その意味では、この「原因を探ろう」というステップはケガを治す上で、一番重要な点だといっても過言ではありません。

そこで原因を探るためには、あなた自身の問題と今あなたが行っているスポーツの問題という二つの観点から見ていくとわかり易いと思います。

まずは、あなた自身に関わる問題から見ていきましょう。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

選手自身の問題

まずケガが起きた原因があなた自身にある場合、それはあなたの「身体的問題」と、あなたがスポーツをする際の「技術的問題」の二つが考えられます。

①身体的問題

この身体的問題とは、「筋肉の柔軟性」、「関節の動く範囲」、「筋力」、「関節の不安定性」、そして「体力」などに問題がある場合です。

よく選手や保護者、そして指導者の方々にケガをした理由について尋ねると、次のような言葉が返ってくるのが珍しくありません。

「身体が硬いからなあ…」

「(力が) 弱いんだよなあ…」

「体力ないから…」

でもこれって本当なのでしょうか？

そこでちょっと検証してみましょう。

a. 「身体が硬いからなあ…」

身体を動かしているのは筋肉です。

この筋肉が硬くなると当然のことながら身体の動きは悪くなります。

「身体の動きが悪くなる」とは、硬い筋肉の影響を受け、関節の動きが悪くなってしまうからです。

この様に、「身体が硬いからケガをした」と言われる理由は、何らかの理由で筋肉の柔軟性（柔らかさ）が無くなってしまうこと。

そしてその結果、関節の動きが悪くなってしまふことによってケガが起こり

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

やすくなってしまうということからきているのでしょう。

b. 「(力が) 弱いんだよなあ…」

やはりこれも、筋肉の問題です。

これには単に身体全体の筋力が弱いために、接触プレーなどで弾き飛ばされてしまうといったものから、足首や膝など関節周囲の筋力が弱くなっているために、関節が不安定になりケガを起こしやすいということからきているのでしょう。

c. 「体力ないから…」

「体力」とは、「筋力」、「持久力」、「瞬発力」、「柔軟性」等から構成されます。体力がないとは、これらの要素が劣っているということです。つまり劣っているがゆえ、練習や試合の負荷の大きさに耐えることが出来ないからと言えるのです。

この様に誰もが感じているケガの理由は、実際には結構、的を得ている場合が多いのです。

しかし、その理由が具体的に判らないために、予防には生かされていません。

もったいない事ですね。

何となく感じている理由をもう少し掘り下げてみると、解決策は見つかるはずです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

②技術的な問題

これは、結構見逃されやすいのですが、実は大変大きな問題なのです。

特に何度も同じケガを繰り返している場合などは、この技術的な問題に原因があることが多いのです。

技術的な問題とは解剖学的、運動学的に見てふさわしくないフォームや身体の使い方によって起こっていると考えられます。

そこで簡単な例を挙げてみましょう。

●野球の投球フォーム。

「投球時に肘が下がる」→肩、肘の障害

「ステップの方向が悪い」→肩、肘、腰の障害

「ボールの握りが悪い」→肘の障害

●バスケットボールの場合

「パワーポジションを取ることができない」→腰、膝の障害

「ピボット動作が上手くできない」→膝、足部、足関節の外傷、障害

「着地動作が下手」→腰、膝、下腿、足部の障害、足関節の外傷

●バレーボールの場合

「スパイク時に股関節が使えない」→腰の障害

「スパイク時に肩をすくめてしまう」→肩の障害

●サッカーの場合

「キックの際に上手く腹筋を使えない」→腰、股の障害

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

これらはあくまでもほんの一例に過ぎません。。

あなたにも思い当たることはありませんか？

この様に、ふさわしくないフォームや上手に身体を使えないことが原因でケガが発生しているとしたら、あなたはどう思いますか？

この点を考慮していないと、仮にケガをしている患部の治療で一度は治ったとしても、スポーツを再開すれば再び同じケガをしてしまう可能性は非常に高いと思いませんか？

だとすれば、患部の治療もさることながらそのケガを起こしたフォームや身体の使い方も治していかなければ、スポーツ選手のケガは完結したとは言えないのではないのでしょうか？

先程の例を見ていただくと良くわかりますが、「障害」に関しては、行っているスポーツ競技の特性が非常に強く反映します。

すなわち、同じ「障害」であっても競技の違いによってそのアプローチの仕方は違うと言うことです。

もちろん、「外傷」の場合も、その危険性を少しでも回避するためにどのような状況でケガを起こしてしまったのか考えることが再発を防ぐ大きなポイントになるのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

練習の問題

次に、「選手自身の問題」に対して、「練習の問題」が挙げられます。
そして「練習の問題」に関しても二つの面から考えると判り易いと思います。

それは練習の「量」と「質」です。

①量

まず練習の「量」による問題とは、文字通り練習を行う量、すなわち練習量の問題です。

練習量とは、行っている練習の「強度」、「時間」、及び「頻度」で決まります。
つまり、「練習がキツイかラクか」、「練習時間が長いか短い」、「そして「練習回数が多いか少ないか」という組み合わせによって練習量は変化するのであります。

そして練習量が増えることによって、影響を受けるものがあります。
それは一体何でしょう？

それは「身体に対するダメージの大きさ」です。

練習量の増減によって、身体に対する負荷も変化します。負荷の量が大きければ大きいほど、当然身体に対するダメージも大きくなります。

反対に負荷の量が小さければ、その分身体に対するダメージも少なくなるのです。

そしてこのダメージの大きさを測る貴重な目印があります。

それは「**疲労**」です。

スポーツをすると多くの方が「疲労」や「疲労感」を覚えます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

そして練習量が多くなればなるほど、それと比例して「疲労」や「疲労感」も増えていくものです。

ところが、その疲労状態に見合った休養や栄養補給などを行うことができると、その疲労は速やかに回復していきます。そしてまた**フレッシュな状態でスポーツが行えるようになる**のです。

この「良いサイクル」、つまりスポーツによる疲労とその後の回復のバランスが上手く保てている状態では特に問題は起こりません。

ところが疲労に対し、回復手段が適切に行われないと、回復し切れなかった分の疲労が徐々に蓄積されていくことになります。

すなわち「**良いサイクルが保てなくなってしまう**」のです。

その結果、「筋肉の柔軟性が無くなる」、「プレーに切れがなくなる」、「集中力を欠いてしまう」などのケガを起こす危険な芽が顔を出し始めるのです。

この様に「量」による問題は、**疲労と回復のバランスが崩れてしまった時に起こる**のです。

②質

次の練習の「質」による問題とは、「練習内容の問題」です。

ここで一番の大きな問題になるのは、「身体的問題」の中で触れましたが、競技特性によるフォームや身体の使い方です。これは、あなただけでなく、指導する側にもちょっとした問題があるかも知れません。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

例えば、誰でも悪いフォームや悪い身体の使い方をしようとは思っていません。

ところが、時には自然にそうになってしまう場合があります。

それは、**選手自身が正しい知識を持っていない**場合です。

つまり「どういうフォームが正しいのか」、「どういう身体の使い方が良いのか」を選手自身が分かっていないのです。

分からないものをやらせようとしても上手く出来るはずがありません。

「無い袖は振れない」のです。

スポーツは習慣です。

普段から「良い習慣」、すなわち効率的で安全性の高い身体の使い方をしていれば、それに見合った「良い運動神経パターン」が作られていきます。

ところが「悪い習慣」、つまりケガに対する危険性が高い身体の使い方をしていると、「悪い運動神経パターン」が作られてしまうのです。

これをスポーツの現場では「悪いクセ」と呼ぶことがあります。本当はどちらも「習慣」なのです。悪いことがクセと呼ばれるのは実のところ「悪い習慣」がついているからなのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

③ プランを立てる

さて、あなたのケガの原因は分かりましたでしょうか？

そこで次のステップでは、これまで得られた情報を基に「ケガを治すためのプラン」を立ててみましょう。

ここでは、「どのような方針で競技に復帰していくか？」という地図を具体的に描くこととなります。

プランを立てる際に考慮すべき点は次の二点です。

- ・ 練習継続 v s 練習中止
- ・ 治療 v s リコンディショニング

そこでこの二点について考えてみましょう。

まず、考えなければならないのは、

「そのケガが練習を続けながら治すことができるのか、

それとも練習を休まなければならないのか？」

という方向性を決めることです。

考え方としては、第二章でも触れた「外傷」と「障害」という分け方が中心となります。

つまり、「骨折」や「脱臼」、「捻挫」など身体が壊れてしまった「外傷」の場合は、ある程度練習を休まなければならないが、故障である「障害」の場合は、そ

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

の多くの場合練習をやりながら治していくことが可能だということです。

ただしこれはあくまでも目安に過ぎません。

残念ながら必ずしも全てがそうだとは言えないのです。

「外傷」はケガの程度や部位、競技種目などによっては、保護する手段を講じながら継続していくことも可能です。

また「障害」の場合も、「疲労骨折」やそれに移行する恐れのあるものに関してはやはり練習を休む必要があります。残念ながらこればかりはどうしようもありません。（ですからそうなる前に何とかしたいのです…）

この様に「外傷か？、障害か？」ということで、「練習をしながら治していけるのか？」、「練習を休んで治していくか？」という方向性はある程度決まると言えます。

ところが練習を休んで治していく場合にはちょっと注意が必要です。

「練習を休む」ということは、全ての練習を休まなければならない訳ではないからです。

「練習を休む」イコール「安静」は確かに間違いではありませんが、正解とも言えません。「安静」には、「絶対的安静」と「相対的安静」という考え方があるからです。

つまり、多くの人がイメージする「安静」とは、病気などのように身体全体を休ませなければならない、いわゆる「絶対的安静」だということです。

ところがケガの場合はこれに当てはまりません。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

患部以外は元気なのですから、元気なところまで休ませる必要は全くないのです。

この様に患部以外は積極的に運動を行っていくことを「相対的安静」と言います。

例えば、上半身のケガであれば、走ったり、下半身のウエイトトレーニングなどは当然可能ですし、右手のケガであれば左手を使うことは何の問題もありません。下半身のケガのも、球技であればボールを扱ったり、上半身のトレーニングなどできることは沢山あります。

この様に、練習を休みながら治していくことは決してマイナスな事ばかりではありません。

「ケガをしたときこそチャンスだ」ともよく言われますが、その間に自分のウィークポイントを改善したり、外から競技を眺めて勉強することも時には大事なことさえあるのです

第二は、

「治療が必要なのか、それともリコンディショニングで充分なのか？」

という見極めをすることです。

「治療」とは、ケガの症状を治癒あるいは軽快させるための医療行為です。すなわち、痛みや腫れなどの症状を治したり、軽減させたりする事を目的として行われます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

そしてこれは、選手本人が行えるものではなく、医療行為を行える第三者に委ねることです。

一方、「リコンディショニング」とは低下した「**身体機能を元に戻す**」ことを目的として行います。

低下した身体機能とは、「原因を探る」のところでも触れた様に、「筋肉が硬い」、「(靭帯損傷等により) 関節が不安定」、「筋力が落ちた」、「関節の動きが悪い」など、本来持っていた機能が何らかの原因によって低下した状態です。

この**低下した身体機能を回復させることがリコンディショニング**なのです。

そしてこのリコンディショニングは、治療と違い**その全てを第三者に委ねる必要はありません**。

もちろん適切に行うために専門家のアドバイスは必要になりますが、基本的にはその**アドバイスを基に自分で行う**ことになります。

例えば、筋肉が硬い状態を改善するには、ストレッチングが有効になります。また関節が不安定な場合には、安定を図るために関節周囲の筋群を強化しなければなりません。その際には補強を含めたトレーニングが必要になります。

この様にメニューを実践することがリコンディショニングの基本なのです

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

通常、ケガの初期には、ケガそのものを治すために「治療」が必要になります。

そして急性期を経た後、あるいは慢性的な状態にある時には、「原因を探る」で導いた答えを基にして「リコンディショニング」を行う必要があります。

もちろん、「治療」と「リコンディショニング」ははっきりと分けられるものではありません。

たとえ治療の段階であっても、行えるリコンディショニングはあります。ケガの回復段階や種類、チーム事情などによってアレンジすればよいのです。

そしてこれは、多くの選手が誤解をしていることですが、

「治療をしているからといって決してケガが治るものではない」

ということです。

治療とは症状を消失、あるいは軽減させる手段であり、残念ながらそれだけでは満足のいく状態で競技に復帰することはできません。

これについては後ほど触れたいと思います。

④ 実行する

さて、最後のステップは、描いたプランに基づいて実行することです。

ここでは、「徹底」、「継続」をキーワードとして挙げたいと思います。

既にこの段階ではケガを治す青写真はできています。

後はそれにそって進めていくだけです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ところが症状が改善してくるといつしか心にスキができてきます。

誰でもケガの状態が思わしくない時は、頻繁に医療機関に通ったり、リコンディショニングを一生懸命行うものですが、いざ良くなってくるとそのペースがガクンと落ちてくるものです。

するとそれまで右肩上がりに改善していたものが、ある段階からあまり変化を感じ取ることができなくなってくる場合があります。

この状態は、「(ケガが)良くなっている」という安心感が生む「油断」の影響に他なりません。

ケガから治っていく過程は、「山登り」に似ています。

山の中腹まではそれほど苦勞せずとも登ることはできますが、見晴らしは頂上には敵いません。

一方、そこから頂上に辿り着くためには大変な苦勞が伴います。

以前著名な登山家が、世界最高峰の山々を制する際に、頂上まで手が届きそうな地点から何度も何度もトライする姿をテレビで見たことがあります。

それほど頂上に辿り着くことは難しいのですね。

しかしその苦勞の分だけ、頂上から見る景色は、何物にも変えがたいものがあるはずです。努力をした人にだけ与えられる特権ですね。

これと同じ様に、ケガの場合もある程度まではスムーズに回復していきますが、最後のひと踏ん張り、つまり完全に良くなるまでにはちょっと症状が停滞することがあります。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

この時に、治療なりリコンディショニングなりをしっかりと継続、徹底することが肝心です。

油断大敵

安全にスポーツを行えるようにしっかりと実践しましょう。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

第五章

間違った判断をしないための 4つの防衛策

では、今後あなたがケガを治すために、一体どんな点に気を付ければ良いでしょうか？

この章では、あなたが気をつけるべき四つの自己防衛策を提案します。

ここではあなたの常識が音を立てて崩れるかも知れません。

でも崩さなければ何も変わらないのです。

間違った判断をしないためにもまずは先へ進みましょう。

① 痛みを追いかけはいけない

私は「(ケガが) なかなか良くなるしない」、「(ケガが) 治らない」と訴える選手たちにはある共通点があると考えています。

それは共通の認識といっても良いのかも知れません。

その共通点とは一体何か？

それは、

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

「痛みが無くなる事が治ることだと勘違いしている」

事です。

「一体何言ってんだ？」

と思われるかも知れません。

でも本当なのです。

あなたは勘違いをしているのです。

そこで、そもそも「痛み」とはどうして起こるのかを考えてみましょう。

「ケガをしたからに決まってるじゃないか！」

こんな声が聞こえてきそうですね。

そうです、その通りなのです。

本来「痛み」とはケガをした結果として起こるものです。

つまり**身体が発するケガをしたというサインが「痛み」**なのです。

ところが、「ケガが治らない」と嘆いている選手たちは、このサインの取り扱いを間違っています。

つまり**「痛み」を適切に取り扱っていない**のです。

「臭いものにはフタをしろ」と言うことわざがありますね。この様な選手たちは、実はこれと同じ作業を繰り返しているのです。

つまり「痛い」というサインにフタをしてプレーを続けているのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

でも臭いものにフタをすると臭いはますますひどくなり、結局いつかは処理しなければなりませんよね。そしてその作業はより大掛かりになってしまいます。

ケガもやっぱり一緒です。

痛みにフタをしていると、痛みはどんどんひどくなり結局プレーができなくなってしまいます。

そしてひどくなってからでは治す作業もより大変になってしまうのです。

では、こうならないようにするためにはどうしたらよいのでしょうか？

それは、やはり「**ケガを治すこと**」に他なりません。

臭い臭いは元から絶たなきやダメなのです。

痛みを追いかけ痛みに振り回されていては、いつまで経っても治らないということです。

こういう話をすると、

「接骨院のくせに、患者が痛みで困っているのに指をくわえて見ているのか？」

と思われる人もいるかも知れませんが、実際そう思われても仕方ありませんね。

でもちょっと待って下さい。

私は決して痛みを取らないと言ってる訳ではありません。

「**痛みを適切に扱う必要がある**」と言っているのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

そしてもし、そのために痛みをフタをする必要があるのならばそれも仕方ありません。

実を言えば、私も痛みをフタをすることがあります。

様々な治療機器などを使って、とりあえず痛みを和らげることは当然行います。

でも、明らかに違うのは「**痛みをフタをする目的**」です。

私が**痛みをフタをするのは、あくまでも次のステップをスムーズに行うための手段**なのです。

すなわち、ケガを治すことを邪魔している「**痛み**」を取り除き、よりケガを治しやすくするために痛みをフタをするのです。

決して「痛みをフタをする」ことがゴールではありません。

例えば、ジャンパー膝と呼ばれる膝のケガの場合。

このケガは、教科書的に言えば、ジャンプ動作を繰り返す競技などによく見られ、ももの前側の筋肉が硬くなることによって起こるケガです。(実はそうとも言えないのですが…)

ものの筋肉が硬くなった影響で、お皿の周りに負担がかかり過ぎた結果起こるとされています。

この場合、筋肉が硬くなったことが「**原因**」で、お皿の周りの痛みが「**結果**」といえますね。すると、筋肉を柔らかくすることでお皿の周りの負担が減り、痛みが解消していくという図式が成り立ちます。

これが、ストレッチなどでこの筋肉を柔らかくしなさいと言われる理由です。

ところが実際にやってみるとわかると思いますが、膝の痛みが先に立ち、痛くてストレッチすることができないことが良くあります。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

でも柔らかくならないことには治っていきません。

でも痛くて出来ないのです。

勘の良い方ならもう分かりましたね。

そうです、ここで痛みをフタをするのです。

痛みを取り除いて、ストレッチをやりやすくしてあげるのです。

こうすれば、痛みを邪魔されず、目的である筋肉を柔らかくすることが出来るのです。

この様に、

ケガを治すには、痛みの元、つまり痛みの原因を突き止め、その原因の解決に最適な方法を持ってそこを攻めることが大切

なのです。

そしてそのために「痛み」と戦わなければならないのならそれも必要なことです。

しかし、「痛みがなくなればスポーツが出来るだろう」という発想によって「痛み」と戦うのであれば、それは大きな間違いです。

「痛みが無くなったこと」と、「ケガが治ったこと」はイコールではないのですから。

「ケガが治ってこそ痛みがなくなる」これを片時も忘れないことが大事なのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

② 自分に合った医療機関を選ぼう

ケガをして医療機関を受診する際、「さて、どこ（の医療機関）へ行ったらいいのだろう？」と悩んだ経験はありませんか？

実際私のところにもこういった問い合わせがよくあります。私に聞かれても同業者としてなんと行って良いか判らないのですが…。

しかし、そういった質問に対しアドバイスすることがあるとすれば、一つだけ言えることがあります。

それは、「**医療機関には専門性がある**」ということです。

つまり、

医療機関、あるいは先生によって得意分野がそれぞれ違う

ということです。

お医者さんはどんなケガや病気でも診ることができますが、得意分野からそれぞれの「科」、すなわち内科、外科、整形外科、産婦人科などの看板を掲げています。

また、民間医療である、接骨院（整骨院）や鍼灸院、カイロプラクティック、整体なども、看板にこそ掲げてはいませんがやはり得意分野があるはずです。

この様に医療機関によってはある程度の得意分野が存在しているのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ところが、実際には次に挙げるような理由で医療機関を選んでいることが多いのが現実です。

- 家から近い
- いろいろ手をかけてくれる
- 学校から近い
- 職場から近い

そしてそういう理由から選んだ結果、

- ちっとも良くなる
- 全然治らない
- あまり（症状が）変わらない

もしこんなことになったら、あなたの不満はどんどん募っていきます。

しかし、これは本当に医療機関だけが悪いのでしょうか？

ちょっと想像してみてください。

あなたはバスケットボールシューズを買い換えようとしています。

「靴をかうんなら、あそこの店がいいよ！」

友人にそう言われ早速行ってみました。

ところが、実際に行ってみるとそこの靴屋さんはカジュアルシューズの品揃えが素晴らしく多くの人でごった返していました。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ところが肝心のバスケットシューズは、あるにはありますが、非常に数が限られています。

結局希望のシューズは見つからず、あなたには不満が残りました。

さて、あなたに不満を与えた靴屋さんは本当に悪い靴屋さんなのでしょうか？

この場合、あなたにとってはもしかすると悪い靴屋さんなのかも知れません。でも、もしカジュアルシューズを買いに行っていたとしたらどうでしょう？

豊富な品揃えですからきっとあなたの希望のシューズが見つかったかも知れませんね。もし喉から手が出るほど欲しい物があつたなら感謝するはずです。

もうお分かりだと思いますが、このケースで悪かったのは決してこの靴屋さんではありません。

悪かったのは、「あなたの選択」 だったのです。

つまり、バスケットシューズが欲しいのに、バスケットシューズの品揃えが豊富でないお店を選んだあなたミスなのです。

これは、ケガで医療機関を選ぶ際にも同じことが言えます。

つまり、

「あなたが望んでいる医療」と「医療機関が提供できる医療」が
マッチしていないと受け手であるあなたは不満を感じてしまう

のです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

ところがこの場合も、決して医療機関だけが悪いのではなく、その医療機関を選んでしまったあなたにも責任があるのです。

要するに、

あなたが本当に受けてたい医療があるにも関わらず、それに応えてく
れる医療機関を選んでいない

からなのです。

スポーツ選手にとって、安全に競技復帰をすることが最終的なゴールとなります。

つまり、安全にスポーツが行えるような状態に戻ることが大事なのです。

- ・ 日常生活では問題なくても、スポーツには支障がある
- ・ 治ってはみたものの、同じケガを何度も繰り返す

これでは、スポーツ選手にとっては、決して「治った」とは言えません。

更に言えば、スポーツ選手のケガは「時間との戦い」でもあります。

結果的に治っても、時間がかかり過ぎてしまつては致命傷となることもあります。

大事な試合などが迫っている場合には、時としてお互いにリスクを理解した上で、できる限りの安全性を考慮しながら復帰させるということもあるでしょう。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

この様にスポーツ選手というのは、一般の人々とはやや違った特性を持っています。それゆえ医療機関に求めるものも、本来一般の人々のそれとは異なるのです。

したがって、

あなたのケガが治らない原因は、医療機関にあるのではなく、

あなたの選択の仕方にある

のです。

医療機関にかかる際には、これを是非思い出して下さい。

③ケガを治す「心技体」を身に付けよう

「心技体」

誰でも一度位は耳にしたことがあるでしょう。

この「心技体」。私はケガを治す際にも当てはまる言葉だと思っています。

a. ケガを治す心

これは、ケガを治す際の「心構え」を指します。

スポーツ選手がケガを治すための心構えは、「待ち」の姿勢、すなわち「消極的」ではいけません。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

大切なのは「攻め」の姿勢、すなわち「積極的」でなければダメなのです。

待ちの姿勢とは、「ケガを誰かに治してもらおう」というスタンスです。この姿勢では、スポーツ選手にとって重要な「早期復帰」はなかなか望めません。

また、自らそのケガを克服した実感がないために、何度も同じケガを繰り返してしまうことにも繋がります。

一方、攻めの姿勢とは、「自分で治していこう」というスタンスです。

もちろん専門的な治療は医療機関にお任せするしかありませんが、次で紹介する「技」を使えば早期復帰も決して夢ではありません。

また、ケガを克服する時の苦しさを身を持って経験するわけですから、その後のケガに対する関心も高くなり、ケガの再発も少なくなります。

b. ケガを治す技

これは、ケガを治す際の「テクニック」を指します。

テクニックと言っても何も難しいことはありません。「アイシング」や「ストレッチ」を中心とした「セルフケア」で充分です。

私はケガの中でも特に「障害」については、このセルフケアと次で紹介する「体」で乗り越えられると考えています。

セルフケアの詳細については専門書に譲りますが、適切なセルフケアさえしっかりと行うことができれば、これほど心強いものはありません。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

しかし、しつこいようですが、それもこれもケガの原因がしっかりとつかめていないと何の効果も果たしません。

むやみやたらに行ってもダメなのです。

また、先程の心構えができていないと、なかなか進んで実行することができません。

この様に、正しいセルフケアの知識と技術を持ち、原因解決に向けた「正確な地図」を手に入れることができればもう大丈夫。

あなたのケガはきっと治ります。

c. ケガを治す体

最後の「体」は、「身体作り」を指します。

この身体作りには、二つの意味があります。

これまでも再三触れてきましたが、スポーツ選手が競技に復帰するためには、普段の生活もさることながら、スポーツができる身体になっておかなければなりません。

つまり、より高いレベルの身体が必要なのです。

それなのに、多くの選手はそこにたどり着く前に競技を再開し、様々な問題を抱えてしまいます。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

例えば、あなたも試合で良い成績を残すために、当然「練習」をしますよね。

この「練習」は、試合のための準備です。

したがって、試合に勝つためには「良い練習」をしなければなりません。

「悪い練習」を行っていたり、満足のいかない状態で練習を行っていたのでは、なかなか試合に勝つことはできないのです。

すると、当然のことながら「良い練習」を行うための準備も必要になるのです。

では、「良い練習」を行う準備とは一体何でしょう？

それは、「スポーツを行うための身体が出来ている」ことです。

つまり、練習に耐えられるだけの身体をしっかりと作っておくことなのです。

これが出来ていないと、いくら良い練習内容であってもこなすことができません。

ケガを治す「心技体」。

あなたにこれが備われれば、もう鬼に金棒です。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

④ 自己判断の基準を持つ

「正しい自己判断」をするために必要なこと。

それは、「正しい判断をするための基準を持つ」ことです。

そこで、あなたでも簡単に行える自己判断の仕方をご紹介します。

それは、「自分の身体に問いかける」ということです。

つまり常に自分の身体に注意を払っておくことです。

たとえ小さな変化でも、それはあなたの身体が発するサインです。いつもアンテナを張り巡らせてこの情報をキャッチすることが出来れば、多くのケガは防ぐことができます。

ところが、そのサインを見逃す、あるいはキャッチしたとしても気にも留めないと、残念ながら「手遅れ」になってしまいます。

では、そうならないためには実際にどう行っていくかと言うと、サインの中で一番多い「痛み」や「違和感」などをカギに探っていきます。

そしてそれらのサインが時間の経過の中でどのように変化しているのかを注意深く観察していくのです。

例えばその痛みや違和感は、

「昨日に比べてどうだろう？」

「先週に比べてどうだろう？」

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

「練習中はどうだろう？」

こういうポイントでその変化を見ていきます。

この作業を繰り返していくと、恐らくあることに気が付くはずですよ。

例えば、

「今の痛みは昨日より強いな」

「痛いことは痛いけど、先週よりは少ないな」

「練習の初めは痛いけど、だんだん軽くなるな」

「練習中に痛みを感じるのが随分遅くなってきたな」

この様に「痛み」や「違和感」というのは、実は時間の経過と共に変化していることが多いのです。

この変化は一体何を意味するのでしょうか？

「痛み」というのは「ケガをしてしまった結果起こっている」ということはすでに述べましたね。

とすれば、結果であるその「痛み」は、実はケガの回復状況にあわせて変化するものなのです。

つまり、痛みが強くなったり、少なくなったり。

あるいは、痛みを感じるのが早くなったり、遅くなったり。

この様にケガの回復状況にあわせて色々な変化が出てくるものなのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

これは、違和感でも同様のことが言えます。

すると、仮にあなたのケガが良くなっていけば、その「痛み」や「違和感」は時間の経過と共に徐々に小さくなったり、あるいは感じ始めるのが遅くなるのです。

一方、もしケガが悪くなっているとすれば、反対にその「痛み」や「違和感」は時間の経過と共に徐々に大きくなっていき、それらを感じ始めるのが早くなっていきます。

この様に「痛み」や「違和感」の変化を上手につかむことによって、
あなたのコンディションの流れが分かるようになるのです。

つまりあなたのケガが「今、どういう状態になっているのか？」、また「どういう方向に進んでいるのか？」という事を知ることができるのです。

そしてこの流れが判ることによって、あなたはその時々適切な判断を行うことが出来るようになるのです。

「アイシングの回数を増やそうかな」
「ストレッチをしっかりとやらなくちゃ」
「ちょっと練習を減らそうかな」
「病院に行っというほうが良いな」

この様な判断が自分自身で出来る様になると、ケガを未然に防ぐことができ、ケガからスムーズに回復していく事ができるようになります。

是非とも、このシンプルな方法を実践し、あなたの強力なパートナーにして下さい。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

最後に

最後までお読み頂きありがとうございました。

これまで出会った数多くの選手達の中で、

「この子は絶対ケガでダメになるな」

「あの子は絶対またやるよ」

私にそう感じさせる選手たちがいました。

そして、彼らは必ずと言ってよいほどその通りになっていったのです。

人間には本来、「自然治癒力」というものが備わっています。

これは、自ら病気やケガを治す力です。

最近私はこの力を生かすも殺すも、その本人の心掛け次第だなと感じています。

つまり、「治したい」と強く願う人は、その気持ちから行動が変わり、自然と治っていきませんが、それほど強く願わない人は、何も行動せず、結局治らないのではないかということです。

今振り返ってみると、私に前述したような感情を抱かせた選手たちは、この「治したい」という強い気持ちが足りなかったような気がするのです。

身体は心が動かします。

心が動けば、身体は反応します。

ケガが治らない選手はその心が動かないのです。

心が動かないから身体が治そうと動かないのです。

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

実はその心を動かすために、あえて「それでは絶対治らない」というちょっとオーバーなタイトルをつけました。

残念ながら、文章もへたくそですし、うさん臭い文章だと感じるところがあったかも知れませんが、本当はタイトルだけでなく、本の中身でも心を動かしたかったのですが、やっぱり素人には難しいですね。

本来医療とは、人と人との触れ合いの中から生まれるものです。活字では上手く伝えきれない場面に直面するたびに、「私はやっぱり現場の人間なんだな」と再確認することができました。

ケガを治すためには、ケガをした本人の取組みが絶対に不可欠です。

今回のガイドブックは、そのあなたの取組みのパートナーになれることを願って書きました。

不幸にもケガをしてしまった時。

その都度、読み返していただければ幸いです。

あなたが安全にスポーツを行なえることを心から願っています。

ふきあげ接骨院
樺澤圭一

それでは絶対治らない！
元日本代表トレーナーが教える
「ケガが治らない理由とその解決法」

● 著者プロフィール

樺澤 圭一 (旧姓 南)
(かばさわ けいいち)

柔道整復師

鍼灸師

あんまマッサージ指圧師

(財) 日本体育協会公認アスレティックトレーナー

埼玉県出身。県立川越南高等学校卒業後、日本鍼灸理療専門学校、日本柔道整復専門学校にて各種医療資格を取得。

在学時よりアスレティックトレーナーとしてバスケットボール競技をフィールドに活動を開始。

以後、各年代日本代表チームのトレーナーを務める。

平成 10 年、「ふきあげ接骨院」を開業。

現在、接骨院の傍ら、高校・大学・実業団のトレーナーを務め、スポーツ医療の普及を目指している。

● 連絡先

〒369-0113

埼玉県鴻巣市下忍 3385-3

TEL/FAX 048-549-1593

E-MAIL fukiage_trainer@yahoo.co.jp

HP http://www.geocities.jp/fukiage_trainer/

平成 17 年 12 月 1 日 初版発行 ≪ 検印省略 ≫