

CHALLENGE

ヤングサッカーニュースは、

チャレンジし続ける中西部地区の

プレーヤーを応援します。



サッカー選手に向けた

トレーナーからのアドバイス

トレーナーはどんな仕事をする人？

- 01 トレーナーはスポーツ選手の縁の下の力持ち！.....160
- 02 怪我人を出さずに戦うために.....160

試合・練習ですぐに役立つパフォーマンスアップの方法

- 03 ウォーミングアップ.....161
- 04 プロでも欠かせないウォーミングアップ前の準備.....161
- 05 クーリングダウン.....162
- 06 熱中症を防ぎ試合に勝とう！.....162
- 07 水分補給.....163
- 08 トレーナーが教える『真夏の熱中症対策』.....163
- 09 疲れ知らずの夏休みにしよう!!.....164
- 10 トレーナーが教える『コンディション調整』について.....164
- 11 冬場のコンディショニング.....165

トレーナーが教える体づくり～さらなるレベルアップを目指せ！～

- 12 体カトレーニングⅠ.....166
- 13 体カトレーニングⅡ.....166
- 14 筋肉について.....167
- 15 ケガを予防して自分にあったトレーニングをしよう！.....167
- 16 自分の思い通りに動ける体を作ろう！.....168
- 17 ラダートレーニング.....168
- 18 フープトレーニング.....169
- 19 ミニハードルトレーニング.....169
- 20 トレーニング応用編.....170
- 21 心拍数を測って、より効果的なトレーニングをしよう.....170
- 22 キック動作を見直そう！～正しくボールを蹴っていますか？～.....171

怪我をしてしまったときに役立つ資料

- 23 この痛みは冷やす？ 温める？.....172
- 24 打撲(打ち身).....172
- 25 足首のケガ(捻挫).....173
- 26 腰痛について.....173
- 27 筋肉痛とこむらがり.....174
- 28 筋けいれん.....174
- 29 肉離れ.....175
- 30 ジャンパー膝.....175
- 31 鷲足炎(がそくえん).....176
- 32 内転筋痛.....176
- 33 グロインペイン症候群(鼠径周辺部痛症候群).....177
- 34 靴ずれを防ぐ豆知識.....177
- 35 足の傷害1.....178
- 36 足の傷害2.....178
- 37 外反母趾.....179
- 38 偏平足障害.....179
- 39 疲労骨折.....180
- 40 肩関節:前方脱臼.....180
- 41 運動会・球技大会でのケガを防ごう！.....181

サッカー選手なら知っておきたい知識

- 42 スポーツ栄養.....182
- 43 スポーツにとって大切な歯を守ろう.....182
- 44 スパイクの選び方.....183
- 45 スパイクの手入れ方法.....183
- 46 自己管理について.....184
- 47 自己管理について.....184

トレーナーはどんな仕事をする人？

01 トレーナーはスポーツ選手の縁の下の力持ち！

2012年7月号

近年、アスレティックトレーナー（以下AT）という言葉も広がり、少しずつ知られるようになってきました。しかし、トップアスリートなど限られた人のための存在だと思われている方も多くいます。そこで今回は、私たちATについて多くの方に知っていただき、もっと身近な存在であると感じていただけたらと思います。

ATはトップアスリートのためだけの存在ではありません。プロ、アマチュア、スポーツの種類、年齢を問わず、小さなお子さんからご年配の方まですべてのアスリートのサポートをします。スポーツに関する知識はもちろんですが、人間の体のつくりや仕組み、発育、けがの対応、健康や栄養に関することなど幅広い知識を持ち合わせています。

仕事の内容は幅広く、けがの予防、けがが起きた場合の応急処置から治療、けがをする前よりも良い状態で早期復帰するためのアスレティックリハビリテーション、けがを繰り返さないための予防などアスリートのサポートをします。また専門のお医者さんと連携をとり、よりよい医療を提供します。その他にも、試合に勝つためのウォーミングアップ、疲れた体をできるだけ早く回復させるためのクーリングダウン、質の高いプレーを発揮するためにトレーニング指導や食事管理、タイムスケジュールの調節、スポーツ環境の整備なども行います。けがをしてしまった時だけトレーナーに相談される方が多いのが現状ですが、アスリートのよりよいスポーツ活動のためにできることをすべて行っています。

実際の仕事は大変ですが、それだけやりがいのある仕事でもあります。

エム・エス・マイスターでは、スポーツをされている方に限らず一般の方のサポートもさせていただいています。私たちはATだけでなく、鍼灸やマッサージ、管理栄養士などの資格を兼ね備えたスポーツと医療の専門家です。首や肩が凝る、足腰が痛いなどの体の不調、家事やお仕事で疲れた体のケア、交通事故後のケア、健康増進、日頃のちょっとしたお悩みにも、今までスポーツ現場で培ってきた知識、技術、経験を活かしてお答えします。ぜひお気軽にご相談ください。

トレーナーはどんな仕事をする人？

02 怪我人を出さずに戦うために

2008年2月号

私共エム・エス・マイスターは、この度、藤枝東高校サッカー部に帯同し共に選手権全国大会を戦って参りました。

私たちトレーナーの仕事は、選手が常にベストパフォーマンスで戦えるようサポートすることです。私たちは、この選手権に向けて1年前より様々な準備をしました。

まず試合や練習を見て、チームの特性を生かすには体力的にどのような部分が足りないのか、全国制覇をするためには何が必要かを考え、週1回のフィジカルトレーニングを行い、また個人的にも課題を与えトレーニングを行いました。

次に学校側に協力して頂き、毎日練習で怪我のチェック、テーピング、ウォーミングアップを行いました。ウォーミングアップでは、ストップやターンなどの細かい動きが出来るようにステップワークトレーニングを行いました。また、筋力がつくとボールを力で蹴ってしまいがちですが、力で蹴るのではなく常にしなやかなボールタッチができるよう、テニスボールを使ってリフティングや基礎練習などの神経伝達機能のトレーニングを、年間続けました。また、練習後には疲労回復のためのオリジナルドリンクを摂り、内側からのトリートメントも行いました。

そして怪我をする前にコンディション調整を行い、一年を通してチーム全体のけが人も減りました。トレーナーは、身体の疲労に対するトリートメントだけではなく、体調管理や合宿時の宿舎の食事管理も行っています。また、体重や体温を毎日測定させ自己管理も意識づけました。選手権全国大会中のホテル内では、錦

野医師、関谷医師などと連携を取り内科疾患に対しても迅速な処置が行え、メディカルスタッフは万全な体制を整えることができました。

スポーツの現場では、様々な出来事が起こるため、トレーナーはただ怪我を治すことだけではなく、選手がベストパフォーマンスで戦えるよう様々な面からサポートしています。このような準備・サポートをし、けが人を一人も出さずチームがベストな状態で戦えるよう私たちも常にベストをつくしています。今後も皆様のサポートができるよう精進いたしますので、宜しくお願い致します。

試合・練習ですぐに役立つパフォーマンスアップの方法

03 ウォーミングアップ

2005年4月号

〈効 果〉

体温の上昇

筋肉内の温度も上昇することで筋肉がより収縮・伸張しやすくなる。よって、神経からの伝達がスムーズになり敏捷な動きを行いやすくなったり、運動による外傷の危険性を低下させる。

呼吸数・心拍数の増加

必要な水準まで呼吸を高めておくことで、心拍数の立ち上がりが速くなる。よって、疲労物質の蓄積を最小限におさえる。

酸素不足の減少

無酸素状態での運動では疲労物質の乳酸が産生されてしまう。蓄積により運動能力や筋肉の動きが低下する。ウォーミングアップにより酸素不足の状態をつくらないようにする。

〈方 法〉

①パッシブ（他動的）ウォーミングアップ

予めホットオイル（専用オイル）、温水シャワー、サウナなどで体を温めることで血流を良くする。

※運動によるものほど効果はない。

②パッシブストレッチング

（2人組で行うストレッチ）

疲労を感じる部分や体幹部を行うストレッチ

※筋緊張の緩和、可動域の改善、血液循環の改善。

③アクティブ（自動的）ウォーミングアップ

●一般的ウォーミングアップ

ウォーキング、ジョギング、腹筋・背筋、体操 e t c . 系

※筋肉を温め、血流量を増加させる。呼吸・循環の機能を緩やかに刺激して体温を上昇させる。

●専門的ウォーミングアップ

各スポーツにおける主動作、筋肉を意識する。技術的補助運動を中心に行う。

※試合前は試合のため。日頃の練習の前は体力的要素も含めて行うと良い。

〈時 間〉

基本的には体温を上げることなので、種目の違い、場所、強度、温度、個々の特性により変化する。目安として30分前後、心拍数が120回／分前後になる程度である。また、効果の持続時間はウォーミングアップ終了後40～50分と言われている。

試合・練習ですぐに役立つパフォーマンスアップの方法

04 プロでも欠かせないウォーミングアップ前の準備

2006年2月号

今回は前回紹介した『ウォーミングアップ前の準備』が何故必要かについてお話していきます。今回はすばらしいゲストに登場していただきました！

冬場のウォーミングアップ前の準備の大切さ

ウォーミングアップ前の準備はなぜ必要でしょうか？

ウォーミングアップが競技を行うための準備なら、ウォーミングアップ前の準備は『ウォーミングアップを十分に行うための準備』です。

まずウォーミングアップでは、収縮している筋肉を円滑に動かす工夫が必要です。なぜかという、人間の体には季節に左右されず、いつでも一定の体温を維持する能力があります。この時期のように外気温が低いときには寒さから体を守るために筋肉が収縮して体の熱を外に出さないようにします。また、この時期は筋肉が温まる時間が夏場とは異なります。ですからウォーミングアップをより効果的に行うためにも、ウォーミングアップ前の準備で収縮している筋肉をうまく動くようにしておくことが大切です。これで、前回お話したいくつかの方法を実際に行ってみよう、と思っていただけでしょうか？

今回は現在、名古屋グランパスエイトでプレーされている槇崎正剛選手にご登場していただきました。（このインタビューは、エム・エス・マイスターに来院された際に行ったものです）

Q 1 ウォーミングアップの前の準備は重要だと思いますか？

A 1 怪我をしないでパフォーマンスをするためには、必要だと思います。

Q 2 ウォーミングアップ前に必ず行うことは？

A 2 ストレッチを特に十分に行っています。

Q 3 それはいつ頃から継続していますか？

A 3 サッカーを始めたときからずっと継続しています！

Q 4 槇崎さん自身が大切だと感じていることは？

A 4 練習・栄養・休養の三つをバランスよくとることです。

Q 5 サッカーを始める子供たち、サッカーを現在やっている子供たちにメッセージをお願いします。

A 5 基本をしっかりと学び、楽しんでサッカーをやってください！

プロ選手でも、ベストコンディションを維持するために体のケアは十分に行っています！ 皆さんも何か初めてみましょう。

参考文献 アスレティックトレーナーテキストⅠ（財団法人日本体育協）

05 クーリングダウン

スポーツ選手が練習で最大の効果を得るためには、可能な限り良いコンディションで日々の練習に臨まなければなりません。翌日に疲れを持ち越すことはできるだけ避けたい。そこで、クーリングダウンを行いその日の疲れをその日に取っておくことが、重要になってきます。練習後、素早くそして積極的に疲れを取る方法、それがクーリングダウンです。

効 果

激しい運動により安静時の約 10 倍の乳酸（疲労物質）が生じます。その後何もしないと、回復に 1 時間近くかかることがあります。ゆっくりでも運動することで血液循環を保ち、疲労物質である乳酸を筋から全身へ運びやすくすることで回復時間が早まり、約 30 分に短縮できます。

方 法

様々な実験により、疲労を効果的に取るには、じっとしているよりも体を動かしたほうが良いと言われています。そして、運動の内容としては、主運動として行った運動を軽めに行うのが、最もよいようです。

- 陸上・サッカー・ラグビー→軽めのジョグ
- 野球→軽めのキャッチボール

※強度…全力の 40% くらいが最適と言われていますが、個人差もあるので自分に合った強度を見つけてください。

その後、練習で硬く縮こまった筋肉をストレッチで伸ばすことによって筋肉がリラックスします。また、筋肉中に溜まった乳酸などの疲労物質を素早く洗い流すのに役立ちます。プラスアルファとして、アイシングもクーリングダウンに活用できます。慢性的に痛みがある部位や過去にケガをして不安がある場合には、患部で起きている細やかな炎症を抑え、症状が悪化するのを防ぐことができます。

クーリングダウン・メニュー

例…サッカーの場合

- ①ジョギング
- ②ストレッチ（練習内容に合わせて、重点的に使った筋肉をストレッチする。）
- ③アイシング（足首・ふくらはぎなど）

参考文献 ストレngths&コンディショニングⅠ・知的アスリートのためのコンディショニング

06 熱中症を防ぎ試合に勝とう！

梅雨の時期がやってきて、蒸し暑い日も増えてきました。梅雨が終われば本格的な暑い日がやってきます。暑い日でも最高のパフォーマンスを発揮できるようにしなければいけません。そこで今回は暑い日の大敵である「熱中症」の予防について紹介します。

熱中症は湿度の高い蒸し暑い日、急に暑くなった日、夏の暑い日など大量の汗をかく時に起こります。症状としては、気分が悪くなる、頭痛や吐き気、けいれんなどがみられ、重症の場合は、意識を失ってしまうこともあります。熱中症になってしまうと、パフォーマンスが低下してしまい、自分の力を試合で発揮することができません。熱中症を予防し、暑さに負けず試合に勝てるようにしていきましょう。

熱中症を防ぐには、汗として体の中から出ていった水分をうまく補う必要があります。そこで、水分補給のポイントを紹介します。

- ①スポーツドリンク（糖濃度 5～6% 程度）を活用しましょう。
- ② 5～10℃ 程度に冷やして体内への吸収力を高めましょう。
- ③のどがかわいた時には、すでに脱水状態になっているので、のどがかわく前に水分を補給しましょう。
- ④アップ前までに 500ml 以上の水をこまめに飲んでおきましょう。
- ⑤おなかが「たばたば」になり動けなくなるので、がぶのみはやめましょう。

エム・エス・マイスターでは、一般的なスポーツドリンクよりも水分の吸収が早いドリンクを使用し、アップやハーフタイムに選手に飲んでもらっています。水分の吸収が早いので、熱中症を防ぎ、選手からはパフォーマンスが落ちにくい、足がつかない、といったような声が聞かれています。エム・エス・マイスターでは、このドリンクの販売も行っていますので、ぜひご利用ください。また、熱中症、水分補給の方法についてさらに詳しく知りたい方はメディカル・スポーツ・マイスタースタッフまでご相談ください。

※熱中症になってしまったら、運動を中止し、涼しい場所で体を十分に冷やして水分補給をしてください。意識がない場合や症状が回復しない場合は病院へ行きましょう。

07 水分補給

今回は水分補給についてお話します。これからの時期は気温が上昇し、運動中の汗の量が増加するため、水分補給が大切になってきます。体温上昇、多量の発汗は運動中のパフォーマンスを低下させますので、練習中も試合中も共に水分補給の重要性は変わりません。毎日の練習から心がけていきましょう。

水分補給のポイント！

- ①のどが渇く前に飲みましょう。
〈脱水の目安！〉
運動中に体重の2%の水分喪失で顕著にパフォーマンス低下、5%の水分喪失で約30%パフォーマンス低下（練習前後の体重測定は脱水を防ぐためにも毎日継続的に行いましょう。）
- ②一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ何回かに分けて飲みましょう。
（冷たいものを飲む時は特に注意してください。）
- ③運動2時間前に250～500ml程度の水分補給。
その後、練習・試合前のウォーミングアップなどに→1回に200ml程度ずつ補給（1時間ごとに合計500～1000ml程度補給）
- ④補給するものは水だけでなく、糖分やミネラル、塩分を含むものも補給するといいいでしょう。
（汗で体内のミネラルを過剰に失うと足がつりやすい原因、疲れやすい原因となります。）

例：スポーツドリンクなど）

試合中、グラウンドでは水のための補給となってしまうため、試合前、ハーフタイムにこういったものを補給しましょう。慣れるためにも練習中から試合と同じように補給することをお勧めします。

- ⑤チームに用意されていない時は自分でボトルを用意しましょう。
（水・スポーツドリンクなど）練習前、練習後に積極的に補給してください。自分で用意することも自己管理の一つとして大切なことです。

また、風邪など体調不良の時などは必ず自分のボトルを用意し、他のチームメイトにうつさないように注意してください。

※これからの夏場のシーズンに少しでも役立てて、暑い夏を乗り切ってください！

試合・練習ですぐに役立つパフォーマンスアップの方法

08 トレーナーが教える『真夏の熱中症対策』

8月に入り、本格的な夏が始まりました！ みなさん、熱中症対策は万全ですか？

熱中症は気温の高い日に外にいると危ないという認識があると思いますが、実は去年の静岡市の熱中症のデータでは、屋外で熱中症になった人よりも自宅などの屋内で熱中症になった人数の方がはるかに多いのです。直接、日に当たらないからといって油断してはいけません。室内でも室温が高い場合は注意が必要です。水分はこまめに補給し、部屋の換気を十分に、風通しをよくしましょう。なかには冷房をつけて過ごすという家庭もあるかと思いますが、室内と屋外の気温差が大きくなると、屋外に出た時に体が暑さに対応できずに熱中症になる可能性が高くなりますので室内は冷やし過ぎないようにして下さい。

普段の人間の体温は36度前後です。運動をすると体温は上昇します。夏は冬に比べて気温が高い中で運動をするので体温は上がりやすいのです。暑い中で良いパフォーマンスを発揮させるためには出来るだけ上がりすぎた体温を下げる必要があります。自分で出来る方法として下記の3つの方法を行うと良いでしょう。

- ①水分補給
- ②衣服は通気性の良いもの、汗の吸収率の良いものを選ぶ
- ③体を冷やす

水分補給は失われた水分を補給すると同時に体の中から熱を下げる目的もあります。しかし、それだけでは体にこもった熱を出し切ることが出来ないため、体を冷やす必要があるのです。熱

を下げるには氷や水で濡らしたタオルを使います。最近お店でよく目にする冷却タオルのようなものでも構いません。タオルは直接肌にあて、氷は首の後ろや脇の下、股関節に当てることで簡単に冷やすことができます。自分が一番動きやすいと感じる体温になるまで冷やしましょう。6月号で紹介した水分補給に加えて、試合のときはもちろんですが、普段の練習から行い、習慣づけるようにしましょう。

また、熱中症の原因は高温環境だけではなくありません。疲労、睡眠不足が原因で熱中症になることもあります。睡眠をしっかりと取り、ビタミンCの豊富なオレンジやレモンなどの柑橘類を摂取し、疲労回復に努めましょう。

エムエスマイスターでは熱中症対策として1週間の天気・気温・湿度を掲示しています。来られた方々に天気を把握してもらい、熱中症にならない為の注意を呼びかけています。みなさんも毎日天気予報を確認し、1日の気温と湿度の変化にも注目して下さい。

9月になると少しずつ涼しくなってきます。しかし、暑い日も多いので油断せずに熱中症対策をしましょう。

09 疲れ知らずの夏休みにしよう!!

夏本番を間近に控え、夏休みが待ち遠しい季節がやってきました。夏休みは、練習時間が長くなったり、合宿・大会等で試合数も多くなることで身体の疲れもたまりやすくなり、大きな怪我につながることもあります。

サッカーをして疲れることは当然のことですが、大事なのは疲労をためないようにすることです。スポーツ選手の競技力向上には「運動・休養・栄養」のバランスが大切です。この3つの中の1つでも偏ってしまうと疲労が蓄積し、怪我を引き起こしてしまう可能性があります。しかしサッカー選手は運動に見合った休養や栄養がとれていないのが現状で、疲労の主な原因なのです。

今回は疲労回復の方法をいくつか紹介していきたいと思います。

①運動中・後の工夫

応急処置で行うアイシングは一般的になってきましたが、疲労感を残さないためのアイシングもあります。クーリングダウンに行うアイシングの目的は運動によって上がった体温を下げることです。体温が高いままだと体は無駄なエネルギーを使ってしまう、疲労がたまってしまいますからです。

方法：疲れを感じる局所に

イ) 冷水をかける

ロ) アイスパックを当てる(15分程度)

メディカル・スポーツ・マイスターでは、ハーフタイムに氷水で冷やしたバスタオルを背中やももに当て、タオルがぬるくなったら、冷たいものにとりかえる方法を取っています。試合

後には氷水をためた大きなポリバケツを用意し、ももからつま先まで脚全体を入れる(10分程度)ことでいち早く熱を下げるようにしています。バケツに入らない部分はスポンジを使用して冷水をかけます。

②休養における工夫

入浴するときには交代浴がおすすめです。交代浴とは温浴と冷浴を交互に行う入浴方法で、血管を広げたり、縮めたりするのを繰り返すことで、血行が良くなり疲労物質が除去されます。

方法：熱めのお風呂に3分程度つかった後、疲労感がある部位に冷水を1分かけるのを5回繰り返す。身体が軽くなることで怪我の予防にも効果的です。シャワーを使用して部分的に行うこともできます。

注意点：捻挫(ねんざ)や打撲(だぶく)など、腫(は)れがあったり熱を持っていたりした場合は、症状が重くなってしまうことがあるので、行う際は専門家に相談しましょう。

③栄養における工夫

夏の暑い日は冷たいものや水を大量に飲むことで、食欲が低下しやすくなります。すると栄養不足になり、だるさを感じる原因になります。朝、運動で汗をかく前におすすめなのが、野菜がたっぷり入った味噌汁です。味噌汁は水分や塩分など不足しがちな栄養素が補給できます。

以上の3点を踏まえ、「運動・休養・栄養」のバランスをしっかり整えて、有意義な夏休みにしましょう。

10 トレーナーが教える『コンディション調整』について

夏休み中の長時間の練習、たくさんの試合や合宿などを終え、皆さんの身体に疲れは残っていませんか？

今回は、良いパフォーマンスを発揮するための方法『コンディション調整』についてお話をしていきます。

良いパフォーマンスを発揮するためには、自分の身体の調子(コンディション)を良くするために何をすればいいのかを考え、実践することが大切です。

コンディションを整えるために必要なこと

1. 3食の食事をバランスよくとる

スポーツ選手は、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品を毎食とれるのが理想。

2. 睡眠時間は、6時間以上とる

疲労回復をするためには、快眠も大事。湯船につかり身体のケアを受け、身体のこわばりをとると、深い眠りにつける。

3. ストレッチやお風呂で筋肉の疲労除去

ストレッチは1回30秒ずつ行なう。温水と冷水を交互に浴びる交代浴も効果大。

4. 自分でできるセルフケアを行う

テニスボールやゴルフボール、青竹ふみで張りの強い部位をほぐす。

これからの季節は、急な気温の変化で体調を崩したり、夏場の疲れがしやすい時期ですので、事前に予防することが大事です。

そのために、次のことに気をつけてみてください。

秋に効果的なコンディション調整

- ・うがい、手洗いの徹底
- ・体を温めるグッズを常備しておく
急に寒くなることも多いので、長袖長ズボンや携帯カイロをいつも常備しておく。
- ・クールダウンをしっかりと行なう
疲労除去を目的としたランニングを行う。(20分間程度をゆっくりペースで)
- ・トレーナーにコンディション調整をしてもらう
セルフケアで取りきれない疲労を一度リセットさせましょう。

この記事を読んでくださっている皆さん、疲れた体は早めにいい状態にして、パフォーマンスが落ちないようにしましょう。

※詳しいことが聞きたい方は、エム・エス・マイスターにご来店ください。

11 冬場のコンディショニング

これからの時期において、気候に対する対策を行うことはケガの予防をする上で重要になってきます。そして、パフォーマンスの向上にもつながっていきます。

今回は冬の寒さに負けない！対策について紹介します。

寒さによる体の変化

- ・身体の内側：体が冷えやすく、冬の空気によってノドが乾燥しやすくなる
- ・身体の外側：筋肉が冷え、伸びにくくなったり関節が動かしくなくなったりする

寒さによって起こりやすいこと

- ①体の免疫力の低下や、乾燥した空気を吸ってノドを傷めることにより風邪をひきやすい。
- ②冬は寒さにより筋肉が伸びにくい状態になっているので、急にプレーをしたりするとケガを起こしやすい。

予 防

①風邪予防

- ・うがい・手洗いを必ず行う
- ・のどの渇きを感じる前に、水分補給をこまめに行う
- ・飴などをなめて、常にのどを乾燥させないようにする
- ・室内の乾燥予防

暖房をかけすぎない

寝るときにコップ1杯の水を枕元に置いておく

部屋に濡れタオルをかけておく

- ・ビタミンやミネラルなどの栄養素が一度に摂取しやすいなべものやけんちん汁、具沢山のみそ汁などは、風邪の予防にはおすすめ

②ケガ予防

- ・ホットドリンクを飲んで体の中から温めたり、携帯カイロなどで常に体を冷やさないようにする
- ・ウォーミングアップのときに、ウェアなどで保温に努めて体を冷やさないようにする
- ・ジョギングを長めに行い、体を温めてからストレッチを行う
- ・体の温まり方には個人差があるので、普段のウォーミングアップで温まりにくいと感じる選手は全体のウォーミングアップの前にジョギングなどを行い、体を温めるようにする
- ・ウォーミングアップ前に体を温めるクリームなどを塗ると保温効果もあり、効果的
- ・練習後や試合後は汗で体が冷えやすくなっているので、なるべく早く着替えてウェアなどを着てクーリングダウンを行い、保温を心がける
- ・お風呂にゆっくりつかり、疲労を取る

※グラウンドの中だけでなく、普段の生活から風邪の対策を行っていきましょう。



トレーナーが教える体づくり～さらなるレベルアップを目指せ!～

12 体カトレーニング I

2005年6月号

年齢に応じた体カトレーニングとは？

各種スポーツにおける技術や体カトレーニングは、成長や発達を考慮して行うことが大切です。それぞれの身体機能を効果的に発達させる年齢（時期）があるのです。

体カ要素は大きく分けるとスタミナ・筋力・パワー・スピード・調整力・柔軟性などです。これらを個人の年齢に合わせて上手に高めていくことでより良いパフォーマンスへとつなげていくことができます。

①幼児期～小学校低学年

調整力

体をスムーズに動かしたり、うまくバランスをとる能力。この年代ではいろいろな動きを身に付けたり、バランス感覚を養うのに適しています。スポーツを遊びの延長として捉え、ひとつのスポーツに限定せず、さまざまな動きに挑戦することが大切です。

②小学校高学年

基礎的技術

技術の習得を目的とした練習をたくさん取り入れて、基本的な技術を繰り返し練習し、身に付けることが大切です。この年代からは技術習得のために、反復練習が効果的になってきます。

③中学生年代

全身持久力・筋持久力

スタミナが急速に伸びる時期です。骨格の発育とともに、心臓・血管や肺・気管などの大きさも急激に変化します。この時期に合わせて有酸素性のトレーニングを行うと、それらの働きや能力を著しく向上させることができます。したがって、この年代では、積極的にスタミナを強化するトレーニングを心がけるといいでしょう。

④高校生年代

最大筋力・瞬発力（パワー）

この年代は、基礎的な筋力アップを目的とした筋力トレーニングを本格的に始める時期です。しかし、大人と比べるとまだまだ筋量は不足し、筋力は貧弱です。まず軽い負荷からはじめ、少しずつ、計画的に行うことが大切です。

13 体カトレーニング II

2005年7月号

1・体カトレーニングの5原則

体カトレーニングを効果的なものにするために、必ず踏まえておくべき基本原則があります。どんなトレーニングでもこの原則に基づいて行うことが大切です。

トレーニングの5原則

全面性…自分の体力の状態を理解し、必要とされる体力の各要素をバランスよく全面的に発達させること

個別性…体力の現状、性、年齢など、個人差を考えたトレーニングを行うこと

漸進性…体力の向上に合わせ、運動の負荷を少しずつ大きくすること

反復性…規則的に反復・継続してトレーニングを行うこと

意識性…トレーニングのねらいを理解し、目的をしっかり持つて行うこと

2・体カトレーニングの手順

①健康診断の受診

（メディカルチェック）

↓

②体力測定の実施

↓

③目標の設定

↓

④運動の種類の選択

↓

⑤トレーニングの計画

↓

⑥運動の実施

3・トレーニングの流れ

①ウォーミングアップ

軽い体操・ストレッチング・ウォーキング・ジョギング

↓

②体カトレーニング ②基礎技術練習・種目の主練習＋体カトレーニング

↓

③クーリングダウン

ストレッチング・ジョギングなど

※ 30℃を越える暑さの中、部活動やトレーニングを行っていると思いますが、水分をこまめに取り、熱中症に十分に注意して行ってください。

14 筋肉について

2008年10月号

今回は皆さんの身体を動かしている筋肉について説明します。毎日自分の身体を動かしている筋肉について詳しく知ってみましょう。

1 筋肉の作り

筋肉は骨から骨に着いています。骨に近いところでは硬い腱となっています。この筋肉の伸び縮みによって皆さんの関節が動き、身体は運動をしているのです。

筋肉は身体の運動の基となる組織で、多くの筋線維からできています。この筋線維が神経、電気、電解質などの刺激により収縮して力（張力）を発生させます。この収縮にはエネルギーが必要となります。一般的には食事などから得られたエネルギーを使用することで筋肉は運動を行うことが可能となります。

もちろん筋肉を十分動かすためには、筋肉の柔軟性や筋力も大切になってきます。

2 筋肉のエネルギーとは？

筋肉に蓄えられているグリコーゲン（糖質）は筋肉中のエネルギー源として利用されています。つまり筋肉のエネルギー源は糖質なのです。運動による筋肉中のグリコーゲン（糖質）の消耗は、運動が継続できず疲労困ぱいの原因となります。運動前には十分な糖質を摂る必要があります。

*糖質→ごはん、パン、めん類など

また、運動後にも素早く補給することで、早く筋肉内のグリコーゲン（糖質）を回復させることができます。

さらに、糖質をたんぱく質と一緒に補給することで、筋肉内のグリコーゲン（糖質）量が多くなるとも言われています。

*たんぱく質→肉、魚、たまご、乳製品など筋肉の肥大は筋細胞の直径が大きくなり、筋たんぱく質量が増えることです。つまり食事でたんぱく質を摂る必要があります。しかし、それだけにこだわらず、バランスよく3食摂ることが大切です。最近の日本の食事をみると、高脂肪・高たんぱく質摂取傾向が強くなってきているため、たんぱく質は食事で十分に補うことができます。

このような仕組みで皆さんの筋肉は動いています。ちょっとした知識として知っておけば何かの役に立つでしょう！

15 ケガを予防して自分にあったトレーニングをしよう！

2012年4月号

今回は、新学年のスタートにともない各カテゴリーの特徴とストレッチングについて紹介します。

◇新入生のみなさんへ◇

小学生から中学生へ、中学生から高校生へと年代が変わると、トレーニングも変わってきます。

小学生は「基本動作作り」が中心であり、U-12年代を「ゴールデンエイジ」と呼び、サッカーに必要な技術の習得に最適な時期です。この時期はかかとの痛みが増えるので、ふくらはぎのストレッチングや足の裏の青竹踏みを行うと良いでしょう。

中学生は「基礎体力作り」が中心であり、体力的な能力の発達が進み、持久性の改善に適した時期です。また、急激な体の成長により体をうまくコントロールできず、鈍い動きになるのが特徴でもありますので、自分の体をうまくコントロールできる能力を身に付けましょう。この時期に多くみられるケガは、身長の急激な伸びにともなう成長痛ですので、柔軟性を高めておきましょう。

高校生になると、「筋力トレーニングや技術的な練習」が多くなり、自分に合った負荷で力強さを身に付けていきましょう。（誤った負荷での器具を使ったトレーニングはケガを招くので、チームスタッフに相談して行いましょう。）

どの年代でも、急激なトレーニングの変化はケガを招く恐れがあります。ケガの予防には、まずは自分でできるストレッチング

で体の柔軟性を高めておきましょう。また、新入生がトレーニングの変化に対応するために、最初から上級生と合流するのではなく、別で体を作ってから合流するといった工夫もケガの予防につながります。

ストレッチングの正しい方法

今回は、柔軟性向上のためのストレッチングの注意点を紹介します。

- ①正しく毎日行いましょう。
- ②伸びている部分を意識して、激しい痛みがあるところまで伸ばさないようにしましょう。
- ③反動をつけずに、呼吸を自然に続けて行いましょう。
- ④1種目30秒～60秒間で各種目2～3回行いましょう。
- ⑤上半身4種目、下半身8種目は行いましょう。

このような注意点を守り、身体の柔軟性を高めておくことでケガの予防にもなります。

正しいストレッチングの方法や個々に応じたトレーニングなどを詳しく知りたい場合はメディカル・スポーツ・マスタースタッフまでご相談ください。

16 自分の思い通りに動ける体を作ろう！

2012年5月号

今回は体が動くように、使えるようにする能力であるコーディネーション能力というものを紹介します。各年代で大会が始まり課題を見つけている選手もいると思います。技術面だけでなく、体をうまく使えるようにして良いプレーができるようにしていきましょう。

運動神経が優れている、体の使い方がうまい、バランスが良い、と言われる選手は、さまざまな能力を総合的に使っており、目や耳などで状況を把握して、頭で判断し、その状況を一瞬で判断して体をスムーズに動かすことができます。この能力は、子どもの時期に頭と体のバランスの良い発達を促し、体を動かす基礎、サッカー技術の向上の基本となります。また、成人してからでもトレーニング効果があり、運動をスムーズかつ正確に行えるようになるので、重要視されています。

具体的なトレーニングとしては、ミラードリル（2人1組で相手の動きの真似をするトレーニング）やラダートレーニング（はしご状で等間隔のマスで行うステップワークのトレーニング）やミニハードルを用いたステップトレーニングなどがあります。この様なトレーニングでは、素早いステップワークだけではなく、スムーズな重心の移動やリズム能力（動くリズムやタイミングをつかむ能力）などを養うことができ、コーディネーション能力を高めることができます。トレーニングを行なう際は、体の軸を意識し、重心が前後、左右にぶれないように注意しましょう。また、ももを上げることを意識してつま先の方で、足音ができるだけな

らないようにステップしましょう。

これは、サッカーの動きが改善されるだけでなく、身のこなしが良くなれば、ケガの予防にもつながります。このコーディネーション能力の改善で、動き出しを早くし、状況判断を早くしていきましょう。メディカル・スポーツ・マイスターでも、小学生から社会人まで様々な年代の選手が練習後や休みの日にトレーニングを行ない、自分の体を思い通りに動かせるようにしています。先日もトレセンに合格した選手がいます。皆さんも個々にあったトレーニングをしに来てください。

トレーナーが教える体づくり～さらなるレベルアップを目指せ！～

17 ラダートレーニング

2009年12月号

今回から3回にわたりトレーニング特集とし、名古屋グランパスエイトでトレーナーをしている三枝さんに実際、プロの現場でどのようなトレーニングをしているのかお話を聞いてきました。

今回は、ラダートレーニングです。

ラダートレーニングとは、コーディネーショントレーニングの1つで、はしご状の器具を地面に置き、そのマス目を利用してステップをしていきます。ラダートレーニングは主に、フィジカルトレーニングやリハビリテーションなどに使用されます。

まず初めに、コーディネーションとは、神経系のトレーニングです。脳（頭）から神経を通り筋肉に伝えて、動きをうまく行うようにすることをいいます。ラダートレーニングの目的は、脳（頭）の指令を筋肉に伝える速さを上げるために行います。また、フットワーク、調整力、全身のバランス能力を改善するのに効果があります。

ラダートレーニングを行う際の注意点

- ①最初はゆっくりでいいので正確に行う
 - ②バタバタしたステップにならないようにつま先を使い、ももを上げるようにする
 - ③重心がブレないように真っ直ぐ保つ
 - ④接地時間を短くし、素早く次の動きに入れるようにする
- ※プロチームの現場では、週始め・試合前日のトレーニング、

リハビリテーション、ウォーミングアップにてラダートレーニング含めコーディネーショントレーニングを行います。また、コーディネーション能力を高めるは、小さい頃から行うとさらに効果が見られます。

参考文献 Veru Gambetta トレーニングDVD／コーディネーショントレーニング（大修館書店）

Forward One In（左右の足を交互に枠の中に入れて前に進む）



Carioca（足を軸足の前後に交互にクロスさせて1歩ずつ枠をステップする）



18 フープトレーニング

2010年3月号

12月号からトレーニング月刊としコーディネーショントレーニング（前々回参照）の紹介をしてきましたが、今月号でトレーニング月刊最終号とします。フープトレーニングとは、フープの間を飛んだり、ステップしたりし身体をすばやく動かすトレーニングです。

フープトレーニングの目的・効果

- ①俊敏性（すばやく動く）を向上する。
- ②瞬発力（瞬間的に強い力）を高める。
- ③リハビリテーションでは股関節・お尻周囲・膝周囲の筋力強化につながる。

フープトレーニングの注意点

- ①重心がブレないように真っ直ぐ姿勢を保つ。
- ②できるだけフープの真ん中に足を置くようにする。
- ③最初はゆっくりでいいので確実に行う。（できるようになったらスピードをあげる）
- ④ジャンプの際は真上に高く飛ぶようにする。（足首を使い地面をしっかりける）
- ⑤ステップの際は素早く次の足がでるように行う。

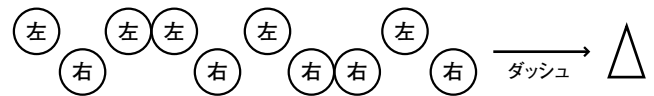
※ラダートレーニング、ミニハードルと3回にわたり紹介したトレーニングは、何回も続けて行うことが大切です。プロの現場でも反復して行います。サッカーの動きの基礎となりますのでウォーミングアップの中で毎日行い、色々な種目を組み合わせて

行うとよりサッカーの動きにつながります。フープがない場合は、地面に円を書いたり、縄をつなげて使ったりして下さい。種目を行う際は、コーチやトレーナーの指示のもと行いましょう。

種目例

- 片足ジャンプで行い、ジャンプは高く、足裏で地面をけります。
- ①膝を浅く曲げる→ふくらはぎの筋力強化になります。
 - ②膝を深く曲げる→太ももの筋力強化になります。
- （円を左右逆に配置すれば逆側の強化になります）

参考文献 コーディネーショントレーニング（大修館書店）



19 ミニハードルトレーニング

2010年2月号

今月号は、ミニハードルトレーニングについてお話しします。ミニハードルとはコーディネーショントレーニング（前回参照）の1つで、小さいハードルを並べてそのハードルを越え走ったり、ジャンプしたりする種目です。

1・ミニハードルの目的・効果

- ①スピード系・アジリティ系（すばやい動き）を向上するために行う。
- ②瞬発力（瞬間的に強い力）を高める。
- ③リハビリテーションでは股関節の強化につながる。

2・ミニハードルの注意点

- ①前かがみにならないようにももを上げ腕を振ること。
- ②重心がブレないように真っ直ぐ姿勢を保つこと。
- ③地面に着いた際、素早く次の動きに入り、強く地面を蹴ること。
- ④膝関節、足関節を強く引き上げること。

※プロの現場では、週始めのフィジカルトレーニングや試合前日の調整の際にミニハードルの種目を行います。サッカー競技では、一瞬の動きの速さや瞬間的な強い力が必要になってくるので試合前日などに行うと試合でいいパフォーマンスができます。ミニハードルがない場合はコーンを横に倒して使ったり、マーカーを重ねたりし、工夫して行うこともできます。また、種目を行う際はコーチやトレーナーなど専門家に聞くようにして下さい。

種目例：くもも上げ

- ①1本目は、全部のハードルを1歩で行う。
- ②2本目は、最初の小さいハードルを1歩、次の大きいハードルを2歩、次の小さいハードルを1歩で行う。
- ③3本目は、全部のハードルを2歩で行う。

参考文献 コーディネーショントレーニング（大修館書店）



20 トレーニング応用編

2008年12月号

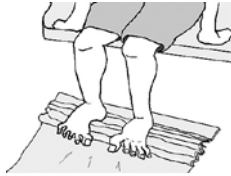
今回は前回の「トレーニングについて」の続きで、「トレーニング応用編」です。サッカーに必要な基本的トレーニングについてお話しますので、参考してみてください。

1・タオルギャザー

〔目的〕 足裏の筋肉・柔軟性の強化

〔効果〕 足のバランスが良くなり、踏ん張りがきくようになる。倒れにくくなる。

〔方法〕 踵（かかと）は地面に着けた状態で足の指を動かしてタオルを寄せていきます。



2・縄跳び

〔目的〕 足全体の強化

〔効果〕 特にふくらはぎの強化となり、地面を蹴る力が強くなります。

〔方法〕 一跳躍や駆け足跳びなどを行います。そのまま走るのもいいでしょう。



3・踏み台昇降

〔目的〕 股関節（こかんせつ）周囲の強化

〔効果〕 主にシュート時に必要となる筋肉が鍛えられます。

〔方法〕 階段や段差などで行います。



4・自転車立ちこぎ

〔目的〕 股関節（こかんせつ）、筋持久力の強化

＊本紙 11 月号参照

〔効果〕 主にダッシュやシュートに効果が期待できます。

〔方法〕 自転車に乗る時に立ちこぎで乗ります。坂道を立ちこぎするのもさらにいいでしょう。



日常的によくあるもので手軽にできるトレーニングですので、是非チャレンジしてみてください。

21 心拍数を測って、より効果的なトレーニングをしよう

2011年12月号

メディカル・スポーツ・マイスターや契約チームの名古屋グランパスではトレーニング強度の目安として心拍数の測定を行っており、よりハイレベルな測定方法としてハートレートモニターを用いています。ハートレートモニターとは、腕と胸に小型の機械を着けることで自動的に心拍数を測ることができる優れものです。

12月に入って大会等も終わり、新チームが始動します。強いチームを作るために、今月号ではトレーニング強度の目安となる心拍数についてお話します。

☆心拍数とは

心拍数とは1分間に心臓がドクドクと拍動する回数のことです。自分自身では、手首にある橈骨動脈（手のひらを上にして、手首の親指のつけ根のところ）に触れることで簡単に測れます。わかりにくい場合は首の動脈（頸動脈）や、こめかみなどで測ることができます。

☆心拍数を測ることのできる

・さまざまな体力を強化することができる

サッカーでは、長い時間バテないで走り続ける力、ダッシュとジョギングを繰り返し行える力、

全力で短い距離を何度もダッシュできる力が必要です。それらの力を向上させるためには疲労を早く回復させる力もつけなければなりません。それぞれの体力を強化するためにはトレーニングの内容と目標とする心拍数を変えなければなりません。ト

レーニングの際に心拍数を測ることで、強化したい体力を鍛えるための目安となります。

例えば、長い時間動き続ける力の土台作り・疲労を早く回復させる力の向上に適したトレーニングの目標心拍数は120～130拍程度のランニングです。会話ができるくらいのスピードで走るとよいでしょう。運動時間は20分～60分で、20分を1セットとして1～3セット行います。

まず、トレーニング前に一度心拍数を測ります。次に10分後に1度止まって測り、その時に目標心拍数の範囲内であればそのままのペースで、多かったり少なかったりした場合はスピードを上げ下げする必要があります。そして走り終わった後にも測定し、正しい強度でトレーニングができているか確認してください。

その他にも、けがから復帰するためのリハビリや体調を知るために心拍数を用いてコンディショニングを整える方法もあります。

みなさんも、効果的なトレーニングを行う目安として心拍数を有効に活用しましょう。

22 キック動作を見直そう！～正しくボールを蹴っていますか？～

2012年12月号

皆さんは、自分の体を上手に使えていますか？ 今回は体の使い方について、キック動作を例にアドバイスさせていただきます。キック動作は、サッカーにおいて最も重要な技術のひとつです。ボールを強く、遠くに蹴るためには正しいキック動作を習得することが必要です。

一流の選手でも、力強いキックは蹴り足の筋力だけでは行えません。助走のスピード、土台となる軸足や体幹の強さとバランス、腕や体幹と連動した蹴り足の大きく速い振りによって大きなパワーが生み出されます。一流の選手ほど全身を上手く使うことで効率よくボールを蹴っています。全身を上手く使ったキック動作の習得には柔軟性、筋力、バランス能力が必要です。柔軟性が高いことで体をより大きく動かします。また楽にボールを蹴るためには、蹴り足（特に股関節）、安定した軸足や体幹、腕を大きく振るための上半身も含めた全身の筋力が必要です。そして、キックの瞬間は必ず片足（軸足）で立った状態になります。高いバランス能力は、激しく動いている中でも体勢を崩さずキックするために重要です。柔軟性を獲得するためのストレッチ、弱い部分の筋力トレーニング、どんな状況でも良い体勢を保てるようにバランストレーニングを行うと良いでしょう。さらに、サッカーでは動いているボールを蹴ることがほとんどです。力強いキックができるポイントまで体をより速く運ぶためにコーディネーショントレーニングも同時に行っていきましょう。

無理な体勢や力任せな誤ったキック動作は、ケガの発生にもつ

ながります。足首、膝、大腿部、股関節、腰などに慢性的な痛みを抱えている選手をチェ

ックするとキック動作が乱れていることが多いです。誤ったキック動作は体への負担が大きく、それが繰り返されることで最終的に痛みとして現れてきます。

「キック力がない」、「慢性的な痛みがある」、「ケガが多い」などの悩みを抱えている方もいると思います。それらの原因が皆さんのキック動作に隠されているかもしれません。一度、自分のキック動作を確認してみてください。



怪我をしてしまったときに役立つ資料

23 この痛みは冷やす？ 温める？

2011年11月号

ケガをした際、選手から「痛みがあるのですが、冷やしたほうがいいですか？ 温めたほうがいいですか？」という質問をよくされます。冷やすか、温めるか。それは「いつケガをしたのか」「ケガの程度」「炎症症状」によって使い分けます。

☆冷す場合

打撲や捻挫など、突発的なケガをしたときはすぐに冷やします。このようなケガは、患部がズキズキ痛む・腫れる・赤みを帯びてくる・熱くなるなどの炎症症状が出ます。炎症症状はケガをしてから48～72時間程度（2～3日）続くと言われ、この期間は症状を軽減させるためにアイシングをし続ける必要があります。アイシングは1回につき約20分間（感覚がなくなるまでの時間）行います。

また、炎症症状や運動前の痛みはなく運動後に痛みが出る場合は、運動後すぐに冷やしましょう。冷やすことで痛みが軽減します。しかし炎症症状がないのに何度も冷すとケガの治りが遅くなるので気をつけましょう。

☆温める場合

突発的に起こるケガでなく、疲労や柔軟性の低下による腰痛、筋肉痛や筋内の張り感などの場合は、温めることが大切です。温めることで筋肉や腱などの柔軟性が向上するため効果的です。

また、打撲や捻挫等のケガでも48～72時間が経っていて、

さらに患部に熱感・腫れなどの炎症症状がなければ温めましょう。患部を温めると血行が良くなり、傷ついた組織が早く回復し、硬くなった筋肉や関節の動きがスムーズになります。

☆冷やすか、温めるか迷ったら

痛みがあるがどうすればよいかわかったら、まずはアイシングをしましょう。温めて患部の腫れや熱感・ズキズキとした痛みが増すことはあっても、冷やすことでひどくなることはありません。

★まとめ★

- ①突発的なケガをしてしまった場合は、まず冷やすこと。
- ②炎症症状は48～72時間続くので、その間は冷やすこと。
- ③炎症症状がなくなれば、患部の治りを早めるために温めること。
- ④運動中に軽減する痛みには、運動前にしっかり温めること。
- ⑤迷った時はまず冷やし、専門家の指示に従うこと。

冷やす、温める。この境界線をしっかり理解し、ケガによって使い分けるようにしましょう。

怪我をしてしまったときに役立つ資料

24 打撲(打ち身)

2005年10月号

今回は前回に引き続いて、スポーツで起こりやすいケガについての知識をお教えます。打撲（打ち身）という言葉は一度は聞いた事があると思います。スポーツの現場でよく起こるケガであって比較的軽いケガと思われるがちですが、しっかりと知識を持ち正しく対処しなければ、なかなか痛みが引かずスポーツ復帰が遅れてしまうやっかいなケガです。そこで今回は打撲（打ち身）についての知識をお教えます。

〈どんなケガ？〉

転倒したり相手にけられたりして、骨を除いた組織のうち主に皮膚の下の組織が損傷したものを打撲（打ち身）といいます。組織が多かれ、少なかれ壊れているので挫傷とも呼ばれます。

〈症 状〉

損傷を受けた部分が痛み、赤くなって腫れます。皮下出血（皮膚の下での出血）を起こす事が多いのですが、ケガ直後にははっきりせず、1日から数日して暗紫色となって分かる事がよくあります。打撲（打ち身）では内出血が起こりますが、強い損傷を受けると血がたまって血のかたまりができます。正しく処置を行わないと、コンパートメント症候群というケガを引き起こす事もあります。ふくらはぎなどは特に起こりやすい場所です。強い腫れと知覚障害が見られます。このような場合は、すぐに医師の診察を受けるようにして下さい。

〈応急処置〉

打撲（打ち身）をしたら、その部位をすぐに冷やして包帯などで圧迫します。そして、打撲（打ち身）をした場所を心臓より高い位置に上げ（挙上）うっ血（血流がとどこおった状態）を防ぎ、安静にするのが第1です。冷やすのは水を使って下さい。炎症がおさまるまでの2日間～3日間は繰り返して行ってください。

※詳しくは以前(2004年8月号)紹介したR I C E処置を参照して下さい。

〈炎症がおさまったら〉

- 2日間～3日間たち炎症がおさまったらどうするか？
- ・損傷した場所にうっ血ができないよう温めるようにし血流を良くします。
 - ・損傷した筋肉のストレッチを少しずつ行い筋肉が硬くなるのを防ぐようにします。
- なかなか腫れが引かなかつたり痛みが引かない場合は医師の診察を受けるようにして下さい。

25 足首のケガ(捻挫)

今回も前回に引き続いて、スポーツで起こりやすいケガについてお話しします。捻挫の大部分は外側の捻挫です。受傷後、治療が不十分であってもスポーツ活動に参加できる場合が多いためか、このケガを「無理がきくケガ」と理解している場合が多いようです。ところが、不完全な状態でスポーツ活動を再開する事によりさまざまな機能低下や痛み、捻挫の再発などの後遺症を招きやすいのが特徴です。

〈どんなケガ?〉

ジャンプの着地で誤って人の足の上ののってしまったり、グラウンドのくぼみや芝生に足をとられて足首をひねってしまう事があります。足首の捻挫は、スポーツで起こる最も多いケガのひとつです。

〈症 状〉

損傷がおこった場所が腫れ、圧痛（軽く押しても痛む）があります。ときに内出血が起こり、しばらくしてから、関節周辺の腫れた部分が紫色になることがあります。痛みは、捻挫した時と同じ方向に関節を動かすと強まります。ひどいと歩けないぐらい痛みがあります。

〈応急処置〉

損傷直後には、すぐに R I C E 処置(Rest: 安静、Icing: 冷やす、Compressin: 圧迫、Elevation: 挙上)を行います。詳しくは以前(2004年8月号)紹介した R I C E 処置を参照して下さい。

※ R I C E 処置後、医師の診察を受けるようにして下さい。

〈アスレティックリハビリテーション(再発予防)〉

アスレティックリハビリテーションをきちんと行わないでスポーツに復帰すると、捻挫を繰り返したり足首に痛みなどの後遺症を残す事があります。そのようにならないよう、足首の痛みがなくなったら、しっかりアスレティックリハビリテーションを行うようにしましょう。

第1段階

- ・お風呂で足首を動かす
お風呂の中で足首を様々な方向に動かし足首を柔らかくし、動きを良くします。
- ・タオルギャザー
バスタオルなどを床に敷きその上に足を置き、足の指だけを使いタオルを引き寄せることで、足底をほぐしたり強化する事ができます。3往復程度

第2段階

- ・カーフレイズ
足を肩幅に開きかかとを上げ下げします。足首周囲の筋肉をきたえます。
30回×2～3セット

※実施する際は必ず医師の指示や、専門家の指示をもらうようにしてください。

怪我をしてしまったときに役立つ資料

2005年12月号

26 腰痛について

今回のテーマは腰痛です。腰は体の中心にあり、要となる大切な部分です。スポーツ動作に限らず、日常生活の中でも負担がかかりやすい部位です。腰痛は、ヒトが二本足で立つようになってから生じやすくなったと考えられています。『人類の宿命』と言われているようにみんな、腰痛になる要素を持っています。

〈腰痛とは?〉

腰痛には、いくつかの障害名が付けられています。原因は大まかに分けると二つあります。

- ①器質性の問題…骨そのものや、骨を取り巻いている軟骨組織に問題があるもの。(椎間板ヘルニア、分離症など)
- ②疲労性の問題…疲労からくるもの。急性型と慢性型がある。

急性腰痛

急性腰痛とは、ある姿勢や急激な動作で急に腰に激痛が走ったものです。(ぎっくり腰など)

〔症状〕朝起き上がったときから動けない、体を動かすと激痛が走る、立ち上がり困難など。

〔原因〕決まった定義はないが、疲労の蓄積や寒さによって硬くなった筋肉が、急な動作をしたときに負担となることが多い。

- 〔対策〕①安静…柔らかい布団は避ける。柔らかい布団は腰が反りすぎてしまうため、適度な硬さの布団を選ぶとよい。
②ストレッチ…ある程度体を動かせるようになってから始める。

慢性腰痛

慢性腰痛とは、筋・筋膜性腰痛のことです。このタイプは、急性から慢性になるタイプと、痛みが少しずつ蓄積されていつ慢性化するタイプの二つに分かれます。

〔症状〕運動時痛、特定運動時痛、腰の重だるさ、筋肉の張りなど。
〔原因〕筋肉の蓄積された疲労による筋の張りが原因。脚や肩周りの疲労も腰への大きな負担となる。

〔対策〕①入浴法…10分以上湯舟につかるようにする。

②ストレッチ…脚全体、お尻、肩周囲のストレッチを十分に行なう。目安…10秒×3～5セット

③体幹を鍛える…医師やトレーナーの指導を受ける。

ただし、医師の診断は必ず受けて下さい。診断を受けた後、自分でケアをするようにしましょう。

この時期の敵はやはり寒さです。そこでいくつかの寒さ対策を紹介します。

- ①ウォーミングアップは十分に行なう…夏の倍の時間をかける。
- ②上着は体が温まるまで脱がない…上着だけでなく、ジャージの下も履くようにする。
- ③携帯カイロで体を温める…トレーニング前にあらかじめ温めておくとうい。

早速明日から、自分のできることから始めてみましょう！

参考文献 アスレティックトレーナーテキストⅠ(財団法人日本体育協会)／図解 腰痛学級 第4版(医学書院)

27 筋肉痛とこむらがえり

今回は筋肉痛、こむらがえりについてお話しします。夏休みは気温も高く、練習・試合ともにハードになってくると思います。いつもより厳しいトレーニングをすると筋肉痛やこむらがえりが起こりやすくなります。

〈筋肉痛はなぜ起こる？〉

筋肉痛の原因は筋線維の微小な損傷です。運動した翌日、翌々日に感じます。筋線維自体は痛みを感じませんが、傷めた部位から様々な物質が流れ出すと、これが時間を経て神経線維を刺激するようになるために痛みが出てくるのです。

傷めた部分は2～3週間で修復され、それ以前の筋線維よりも丈夫になって、筋肉も強くなります。したがって、同じ強さの運動を定期的に繰り返し行っていると、筋肉痛は起こらなくなっていくます。(超回復)

筋肉痛かどうか迷う時は、医療機関に相談してください。

〈超回復とは？〉

ハードな運動を行うと筋細胞を痛め、からだは疲労します。しかし、その運動が適切な負荷の範囲内であれば、運動後の十分な栄養・休養によって徐々に回復していきます。このとき、前よりも身体機能が高い水準まで引き上げられる現象が起こります。これが超回復です。

〈筋肉痛の解消法 痛みを和らげる方法〉

- ①安静・運動直後のアイシング・夜間の入浴などで筋肉を温める。
(消極的休息)
- ②軽い運動(ジョギングなど)・ストレッチで血行を良くする。
(積極的休息)

〈こむらがえりとは？〉

ふくらはぎの痙攣(けいれん)のことを言います。痛みをともなった筋肉の引きつりで、ふくらはぎの疲労、脱水による血液中の塩分バランスの変化、気温や水温の急変による筋温の低下などが原因となります。

〈こむらがえりへの対応〉

- ①安静にし、ゆっくりふくらはぎをストレッチしましょう。
- ②直後はアイシングをし、その後入浴でよく温めて血液の循環をよくしましょう。
- ③予防としては、運動前後のストレッチや十分な水分補給です。
(スポーツドリンクなど)

暑い夏が続きますので、少しでも役に立ててみてください。

参考文献 トレーニング用語辞典

怪我をしてしまったときに役立つ資料

28 筋けいれん

〈筋けいれんとは〉

一般的に知られている、筋肉が“つる”という状態のことです。中でも、ふくらはぎの筋肉は非常につきやすいことで知られています。(ふくらはぎのけいれんは、こむらがえりと呼ばれています。)

“つる”という現象は、一つの筋肉にけいれんが起こるため、筋肉が縮んで伸びなくなってしまう、場合によっては運動ができなくなります。しかし、その場ですぐに自分であるいは仲間によって治めることができます。今回はそのやり方も紹介します。

〈症状〉

筋肉に激しい痛みが起り、動きが制限され、運動できなくなります。

〈原因〉

- ①全身の疲労、オーバーワーク、体調不良。
- ②きつい衣服やストッキング、レガース等…筋肉が締め付けられ、血行障害が起こるため。
- ③季節・気温…暑い・発汗によりミネラル分が多く失われる。
水分不足。(冬より夏の方が多く発生する。)
- 寒い…寒さで筋肉がかたまってしまうため。
- ④精神的緊張。

〈応急処置〉

- ・ふくらはぎ・太ももの裏のけいれん
- ①おお向けに寝かせ、膝を曲げずに足を上にあげる。

- ②けいれんしている足のつま先を頭の方に15～20秒間ゆっくりと押していく。
- ③ ②のあと約10秒間ゆるめる。
- ④ ②③を交互に2～3回繰り返す。

〈予防〉

練習や試合前には、必ず十分なストレッチを行うようにしましょう。また、運動前後や運動中の水分補給も大切です。

水分補給は、試合中や休憩中には基本的に水で十分ですが、夏場や気温・湿度が高く汗をかく時は、水だけでなくスポーツドリンクもとるようにしましょう。(スポーツドリンクの代わりに、ミネラルウォーターに少量の塩分を混ぜたものでもよい。)そして運動後は、食事でビタミンやミネラル等を補うようにしましょう。

注意…スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、必要以上に取ると太ります。スポーツ時以外(日常生活)では注意が必要です!

けいれんがしばしば起る場合には、医師の診察を受けるようにしましょう。

参考文献 サッカー選手のケガーその予防と治療法(大修館書店)

29 肉離れ

＜肉離れとは＞

運動中などに過度に引き伸ばされたり、疲労がたまった状態のときに筋肉に予期せぬ力が加わり、筋肉の一部が損傷したことを言います。肉離れは太もも、ふくらはぎに発生しやすく、重症の場合は筋肉の部分断裂を起こす場合もあります。

＜症 状＞

運動中に突然つるような痛みが出て、運動の続行ができなくなります。プチッという音や筋肉が切れた感触があることもあります。重症の場合は、痛みのある筋肉にへこみやしこりが現れ内出血が起こります。

＜肉離れを起こしやすい筋肉、動き＞

- 太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）
⇒ボールをける動き、ジャンプや走る動き
- 太もも後面の筋肉（ハムストリング）
⇒ダッシュやジャンプなどの急激な動きによる筋肉の収縮
- 太もも内側の筋肉（内転筋群）
⇒着地時、開脚、体をひねる動き
- ふくらはぎの筋肉
⇒ダッシュや走る動き

＜肉離れが起きやすい時＞

- ①ウォーミングアップやストレッチ不足
- ②筋力不足
- ③筋肉のバランスがとれていない
- ④筋肉の柔軟性が足りない

⑤筋肉の疲労

⑥冬などで気温が低いときや雨で体が冷えてしまった時など

＜肉離れが起きてしまった場合は＞

すぐに R I C E 処置を行いましょう！

- ① Rest（安静）…けがをした部位に負担がかからないように安静にする。
 - ② Icing（冷却）…アイシングを 15～20 分間行い、腫れ等を抑える。
 - ③ Compression（圧迫）…テーピング等で適度な圧迫を行う。
 - ④ Elevation（挙上）…心臓より高く挙げるようにする。
- R I C E 処置は、受傷後 2～3 日間行いましょう。その後は筋肉を温め、硬くなってしまった部分をほぐしていきます。この際、筋肉に柔軟性を持たせるためにストレッチを十分に行いましょう。ランニングは、ストレッチでの痛みが完全に消えてから始めます。

＜肉離れの予防、再発防止＞

- ①運動前の十分なウォーミングアップ、ストレッチ
- ②バランスのとれた筋力強化トレーニング
- ③運動後のクールダウン、ストレッチ

＜治 療＞

肉離れは、再発する可能性が高いので必ず専門医にみせ、適切な治療、リハビリを受けましょう。

参考文献 スポーツ医科学（総合学社出版）

30 ジャンパー膝

今回はジャンパー膝を紹介します。ジャンパー膝とは大腿四頭筋（ももの前）の緊張により膝のお皿の下にある靱帯が伸ばされお皿の上、お皿の下、脛の付け根の上部分などに痛みが出ます。また骨の成長に筋肉の成長が追いつかず引っ張られて痛みがでるケースがあり成長期の選手に多く見られる障害です。

＜原 因＞

- ①大腿四頭筋（大腿前面）の柔軟性低下
- ②ジャンプや着地動作の繰り返しによりお皿の下のお皿の下の靱帯に負担がかかり痛みが出る症状

＜症 状＞

- ①膝蓋骨（お皿の骨）周囲に運動時の痛みと押した痛み
- ②初期は運動開始時に見られウォーミングアップで和らぐがスポーツ終了後に痛みを繰り返す
- ③悪化させるとお皿の周囲に硬結（凝り）や腫れが見られる

＜再発予防＞

- ①プレーが不可能な場合、痛みがひくまで安静にする
- ②プレーが可能な場合、プレー前のウォーミングアップ、プレー後のクーリングダウンとアイシングをしっかり行う
- ③大腿四頭筋の柔軟性や筋力を高める
- ④パットを膝蓋靱帯（お皿の骨にある靱帯）に当てて圧迫することで痛みが軽減する

※ジャンパー膝は軽視されやすいため痛みがあってもプレーを続けてしまい悪化させてしまうことが多いので症状が軽くても一度医師や専門家を受診しましょう。

参考文献 スポーツ外傷・障害の理学診断 理学療法ガイド

31 鷺足炎(がそくえん)

鷺足炎では、ひねったり、打撲していないのに膝の内側に痛みが出るもので、そこに付着する筋肉の張りやひっぱりによって、炎症が起きて痛みが出る障害です。

〈原因〉

- ① オーバーユーズ（使い過ぎ）
- ② 悪いフォームでのキック動作
- ③ X脚や、がに股

〈症状〉

- ・ 膝の内側の少し上の部分に痛みが出る。
- ・ 最初は運動時のみの痛みだが悪化すると常に痛みが出るようになる。
- ・ ランニング動作やキック動作（特にインサイドキック時）での痛み
- ・ ストレッチ痛
- ・ 足の裏を地面に着けて膝を軽く曲げた状態でつま先を外側に膝を内側（内股）にしたときに痛みがでる。

〈再発予防〉

- ☆ 痛みが治まるまで安静、ももの前、ももの後ろ、ももの内側のストレッチを十分にしておき痛みが引いたらランニングから始める。
- ☆ ウォーミングアップ、クーリングダウンをしっかり行い運動前には使い捨てカイロなどで温め運動後はアイシングを行う。

〈再発予防のトレーニング〉

〈例〉砂のうトレーニングやタオルつぶしトレーニング、フロントランジトレーニングなど。

＊痛みが出たら自分で判断せず医師や専門家に診てもらいましょう。再発予防のトレーニングも専門家と相談をして行うようにしましょう。

参考文献 医歯薬出版株式会社 スポーツ外傷学Ⅳ

32 内転筋痛

〈筋けいれんとは〉

一般的に知られている、筋肉が“つる”という状態のことです。中でも、ふくらはぎの筋肉は非常につりやすいことで知られています。（ふくらはぎのけいれんは、こむらがりと呼ばれています。）

“つる”という現象は、一つの筋肉にけいれんが起こるため、筋肉が縮んで伸びなくなってしまう、場合によっては運動ができなくなります。しかし、その場ですぐに自分であるいは仲間によって治めることができます。今回はそのやり方も紹介します。

〈症状〉

筋肉に激しい痛みが起り、動きが制限され、運動できなくなります。

〈原因〉

- ① 全身の疲労、オーバーワーク、体調不良。
- ② きつい衣服やストッキング、レガース等…筋肉が締め付けられ、血行障害が起こるため。
- ③ 季節・気温…暑い…発汗によりミネラル分が多く失われる。水分不足。（冬より夏の方が多く発生する。）寒い…寒さで筋肉がかたまってしまうため。
- ④ 精神的緊張。

〈応急処置〉

- ・ ふくらはぎ・太ももの裏のけいれん
- ① あお向けに寝かせ、膝を曲げずに足を上にあげる。
- ② けいれんしている足のつま先を頭の方に 15 ～ 20 秒間ゆっくりと押していく。
- ③ ②のあと約 10 秒間ゆるめる。
- ④ ②③を交互に 2 ～ 3 回繰り返す。

〈予防〉

練習や試合前には、必ず十分なストレッチを行うようにしましょう。また、運動前後や運動中の水分補給も大切です。

水分補給は、試合中や休憩中には基本的に水で十分ですが、夏場や気温・湿度が高く汗をかく時は、水だけでなくスポーツドリンクもとるようにしましょう。（スポーツドリンクの代わりに、ミネラルウォーターに少量の塩分を混ぜたものでもよい。）そして運動後は、食事でビタミンやミネラル等を補うようにしましょう。

注意…スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、必要以上に取ると太ります。スポーツ時以外（日常生活）では注意が必要です！

けいれんがしばしば起る場合には、医師の診察を受けるようにしましょう。

参考文献 サッカー選手のケガ—その予防と治療法（大修館書店）

33 グロインペイン症候群(鼠径周辺部痛症候群)

2008年3月号

今回は、サッカーでの障害で多いとされている「鼠径（そけい）周辺部痛症候群」について紹介します。鼠径周辺部痛症候群とは鼠径周辺部（股関節周辺）の痛みのことを言います。

〈原因〉

足首のケガ、膝のケガ、腰のケガ、キックのフォームの悪さ、練習のし過ぎなどによって、体幹や股関節周囲の筋力低下や筋緊張のバランスが崩れてしまうことによって鼠径周辺部に痛みが生じてしまうことが多いです。

〈症状〉

- ・鼠径部や大腿内側、腹部、恥骨前面や内転筋などの押したときの痛み
- ・慢性化すると筋肉が拘縮する（筋肉が硬くなり、しこりになる）
- ・股関節を開いたり、上げたりすると痛みがでる
- ・ダッシュ、キック動作で痛む
- ・股関節周辺の筋力低下

〈再発予防・リハビリ〉

- ①筋力トレーニング（股関節の安定性の強化）
 - ・股関節周辺：チューブなどを用いて、重さを変えずに股関節を動かしながら行う
 - ・腹筋：膝や股関節を屈曲し、痛みが出ない範囲でゆっくり行う
 - ・背筋：痛みが出ないようにゆっくり行う

②ストレッチング（股関節の動く範囲を改善）

- ・おしり、もも裏～ふくらはぎにかけてのストレッチング
- ・もも前のストレッチング
- ③寒い時期ではウォーミングアップを十分にやること
- ④筋肉を温めるオイルを使うなど

※詳しくは専門医に相談し、その指示に従い実施しましょう。

参考文献 スポーツ外傷・障害 理学診断 理学療法ガイドアス
レティックトレーナーテキスト

34 靴ずれを防ぐ豆知識

2009年11月号

靴ずれの予防で大切なこと

9・10月号に続き名古屋グランパストップチーム・ホペイロの松浦紀典さんにスパイクについての豆知識を教えてくださいました。松浦さんのアドバイスは今回が最終回です。

①大きなサイズのスパイクははかない。

大きなスパイクの中では足が動いてしまい、スパイクと足がこすれるため、摩擦が生じます。この摩擦が靴ずれの原因になるので自分自身の足に合ったスパイクを選ぶことが大前提になります。

②ワセリンを塗る

スパイクのかかと部分の内側にワセリンを塗りましょう。ワセリンは、かかととスパイクの間に生じる摩擦を軽減してくれるため、靴ずれを防ぐことができます。（ワセリンは薬局に売っています。）

③ストレッチャーで伸ばす

これは特別な機械のため、皆さんは使うことはできませんが、プロ選手に対してはスパイクと足の擦れ、ぶつかりが気になるころの革を絶妙な感覚で伸ばすことで、靴ずれを防いでいます。

④インソールを入れる

- ①でお話したように、スパイクの中で足が動くのを防ぐため、市販されているアンチスリップ系（滑り止めのついた）のイ

ンソール（中敷き）を使うことで足裏全体が固定され、スパイクと足が一体になります。

松浦さんからみなさんへメッセージ

第一に体を大切にしてください。正しいスパイク選びがサッカーを長く続ける秘訣です。そして、自分の使う道具は必ず大切にしましょう。サッカーは本人・ボール・ウェア・レガース・スパイクがあればできるスポーツです。特にスパイクは体の一部になります。疲れたら体のケアをし、汚れたウェアは洗濯しますよね？ ではスパイクはどうですか?? スパイクも同じように汚れたらきれいにし、使ったら休息を与えて、大切にしてください。一流選手は自分の使う道具を必ず大切にしていますよ。

三ヶ月にわたり、普段はなかなか聞くことのできないプロのホペイロの方からのアドバイスを学ぶことができたのではないのでしょうか？ 皆さんもこれを機に、スパイクについてもう一度見つめ直してみましょう!!

35 足の傷害1

4月・5月号は、『足の障害』についてお話しします。

足の障害は安易にとらわれがちなため、痛みが出てから対処法を考えるケースが多いのではないのでしょうか？しかし、ひどく悪化させると歩けなくなるほどの傷害になりかねません。

ここで一つの症例を紹介します。私が携わったあるサッカー選手のある選考会前の出来事。今までは何の痛みもなかった巻き爪が、爪を深く切りすぎたためにそこからバイキンが入り、爪の周りが化膿し、その大事な選考会当日、歩くだけで痛みが出てしまう状態になってしまいました。

爪の切り方も巻き爪の原因になるのです。このほかサッカーでは、靴の問題や、足の指に過剰な衝撃が加わったときなどに巻き爪を起こしやすいと言われています。

今回は、この巻き爪（陥入爪）について、お話ししていきます。

＜巻き爪とは＞

爪の主に左右先端が巻き込むようにして下がり、筒状になった状態のことです。巻き込む形や深さの程度は人それぞれですが、ひどくなると巻いた爪が皮膚に食い込んで強い痛みを感じたり、出血したり、化膿してしまうことがある。

＜原因＞

大半が、靴による圧迫だと言われている。
その他の原因…深爪、遺伝、爪の水虫など

＜予防策＞

・サイズの合わない靴は避ける



正 常



陥入爪

（小さすぎる靴・爪や指が過度の圧迫をうける。大きすぎる靴…靴の中で足が動き、止まったときなどにつま先に重心がかかると、つま先が丸まり、爪が靴に当たる。）

・爪を短く切り過ぎない。爪の角を丸く切らない（丸く切ると、巻き込みやすくなるため）。爪周りをいつも清潔に保つ。

＜爪の切り方＞

ポイント…角は落とさない。切り後が気になる方は、切った上面だけに、やすりをかける。

（注…角は丸くしないようにすること！）切ったあとは、引っ掛けないようにバンドエイドやガーゼのようなもので覆っておくのもよいでしょう！（注…強く締めすぎない）



悪い例
このきり方は巻爪になりやすい！



良い例
真直ぐに切り、角は切らない。

これは、オランダで行われているやり方です。皆さんが何気なく切っている爪ですが、その切り方一つで、あなたの爪は良くも悪くもなります。皆さんの爪は大丈夫ですか？ ほおっておくと、後で痛み悩むこともありますよ！

早めの処置を心がけましょう。

参考文献 日本医事新報社『靴選びガイド』

36 足の傷害2

今月号は前月号に引き続き、『足の障害』についてお話しします。

足は日常生活においても常にストレスのかかる部分で、スポーツの場合においてはさらに大きなストレスが加わり、足の障害を発生させることがあります。スポーツ選手は特にマメ、タコ、ウオノメ、靴ずれなどで悩まされる事が多いと思います。

今回は水泡（マメ）について取り上げていきます。

＜水泡（マメ）とは＞

皮膚に強い圧迫や摩擦、慣れない過剰な負荷が加わると皮膚の層の間に組織液がたまります。これがマメです。大きさによってはかなり強い痛みとなります。これを甘く見ると、感染症に発展してしまうこともあります。ですから、症状がひどい時にはすぐに医師にみてもらいましょう。

＜マメが出来やすい部位＞

かかと、足指、母指球（足の裏の母指と土踏まずの間）

＜原因＞

- ①靴…足にあっていない靴、はきなれない新しい靴
- ②摩擦…足に合っていない靴下、不適切なバンテージなど皮膚との摩擦
- ③その他…長い休み明けのトレーニング時（皮膚が柔らかくなっている為）、固い地面での練習（皮膚にかかる負担が大きい為）

＜処置方法＞

マメはすぐにできてしまうものですが、自分で対処し、保護することができます。今回は、その対処法をお教えします！

皮膚を切ったり破いたりしてはいけません。できる限り、皮膚が乾き自然に離れてくるのを待ちます。それが新しく下にできてくる皮膚に対する最高の保護となります。皮膚がまだ柔らかい場合には、バンソウコウやテープで固定しましょう。

マメの中に、液が溜まっている場合は、まず手と皮膚表面を洗浄、消毒します。次に、十分に消毒した針をマメの端に刺し込み、液を抜きます。そして、ガーゼなどでカバーし、マメに当たらないように周りにパッドを当て保護します。また、マメが破けてしまった場合には古い皮膚を切り取らずにそのままにし、同様に保護します。

マメの処置で重要なのは、新しい皮膚がきちんと再生するまで古い皮膚はそのままにしておくことです。これにより、マメによる痛みを抑えられるケースもありますよ！

参考文献 サッカー選手のケガ その予防と治療法（大修館書店）

37 外反母趾

今回は外反母趾について紹介します。外反母趾とは一般的に、足の親指が変形し小指の方へ15度以上曲がっている状態を言います。外反母趾は、放っておくと痛みが出て、変形がひどいと親指と人指し指が重なる人もいます。今や、外反母趾は女性だけに限らずスポーツ選手や男性にも多い障害の一つです。

〈原因〉

①アーチの低下

体重は、図1で示した3点で支えています。足の甲の筋肉と足の裏の筋肉が弱まると、アーチが崩れ外反母趾が起きやすくなります。

②靴

足先が細い靴など自分の足に合っていない靴を履くと、前後、左右から足へ圧迫を受けます。

③遺伝

もともと多い怪我なのではっきりとはわかりませんが、遺伝傾向があるとも言われています。

〈予防法〉

①自分に合った靴を選ぶ

靴を選ぶときは、足の横幅、縦の長さ、甲までの高さが合っているかをチェックして買いましょう。

②モビライゼーションを行なう

指の動く範囲を広め、柔軟性を高めることができます。足の

指の間に手の指をはさみ、指の間を広げるように回します。お風呂上りで筋肉が和らいでいるときや、朝起きたときの筋肉がこわばっているときにやると効果的です。

③足の裏の筋肉のトレーニング

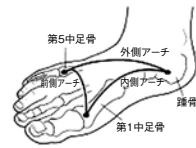
タオルギャザー…足の指を広げることを意識しながらタオルを手前にたぐりよせる。

ビー玉…入れ物を2つ用意し足の指でビー玉をはさみ、入れ物から入れ物へと移します。

A B C…手で字を書く要領で足の指でペンを持ち、A～Zまで書きます。

④テーピング

親指を正常な位置に引っ張りながら、親指の外側から足の中央部までテープを貼る。(数本重ねて貼ってもよい。使用するテープは伸縮性のあるテープがよい。)



(図1)



外反母趾の足



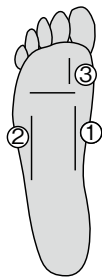
テープ固定後

参考文献 財団法人日本体育協会 アスレティックトレーナーテキスト／医学書院 標準整形外科学／社団法人東洋療法学校協会臨床医学各論

38 偏平足障害

足の裏には内側の縦アーチ（親指とかかとを結んだライン：図①）、外側の縦アーチ（小指とかかとを結んだライン：図②）、横のアーチ（足裏の真ん中の横ライン：図③）があります。これらがバネの役割を果たし、足にかかる負担を分散したり、足の衝撃を吸収したりしています。

偏平足障害とは、内側の縦アーチが落ちてしまい、足裏の疲労によって足首や足の周り、腰や膝などにも症状がでる状態を指しています。



〈原因〉

- ・先天性（生まれつき備わっているもの）
- ・過度の荷重負荷
- ・足周辺の筋力が競技で必要とされるレベルより低下しているため
- ・内側の縦アーチ（親指とかかとを結んだライン）の低下

〈症状〉

- ・激しいスポーツなどによる足裏の疲労感やこわばり
- ・足首や足の周りの痛み
- ・腰や膝、ふくらはぎなどの痛み

〈再発予防〉

- ・交代浴：温かいお風呂に3分浸かる（足だけでも良い）→冷たいシャワーを足にかける（1分）
“お風呂→シャワー”を3セット繰り返し、最後は温かいお風呂に入り上がる。
- ・竹踏み：青竹を足裏の内側を中心に踏む。
例）100回を3セットなど
- ・ストレッチ：ふくらはぎ・もの前・もの裏のストレッチを十分に行う。

〈再発予防のためのトレーニング〉

- ・タオルギャザートレーニング：床にタオルを敷き、足の指だけでタオルを手繰り寄せる。
- ・ビー玉トレーニング：足の指を使い、ビー玉を器から器へ移す。

*痛みがでたら自分で判断せず、医師や専門家に診てもらいましょう。再発予防のトレーニングも専門家と相談して行うようにしましょう。

参考文献 スポーツ外傷・障害の理学診断 理学療法ガイド

39 疲労骨折

疲労骨折（過労性骨折とも言える）とは、骨のある一定の部分に一度では折れない程度の弱い力が繰り返し働いた結果、骨がモロくなり最終的に、骨が裂けたり割れたりする状態のことを言います。

サッカー選手の場合は、スネの骨・スネのとなりの骨・足の甲の骨などに多く起こっています。なお、新入生に起こりやすい障害でもあります。

〈原因〉

1 過剰なトレーニングによるもの

極端にトレーニング量を増やしたり、同じ筋力のトレーニングを過剰に繰り返していると、その部分についている骨の付着部にストレス（負担）が加わり疲労し骨折してしまう。新入生に多いのは、カテゴリーが上がり練習量がふえるのである。

2 骨と筋のバランスのくずれ

筋力が低下していると疲労が起きやすく骨に余分な負担がかかる。逆に筋力が強すぎると筋力の縮む力の繰り返しで疲労してしまう。

骨も骨内の密度が低いとすぐに疲労してしまい疲労骨折へとつながる。

3 足へのバランスのかけかた

クツのかかたが内側や外側だけ減っている場合、クツが変形している状態で使用している時なども原因の一つになる。

また、扁平足などは、内側の筋がいつも引っ張られて骨が疲労しやすい状態になっている。

〈症状〉

- 1 腫れや赤みがある。触ると熱をもっている。押すと痛む。
- 2 スポーツ時の痛み。（ランニング・ジャンプ時など）
- 3 何もしなくても常に痛みを感じる。

※このような痛みがあった場合は医師や専門家に相談しましょう。

〈対策〉

- 1 痛みを感じたら無理をしないでR I C E処置（2004年8月号に掲載）を行う。
- 2 痛んだところが治癒するまでは安静にする。（付着している筋の張りをとる。方法としてストレッチ・温水と冷水を繰り返す交代浴など）

〈予防〉

- 1 ストレッチを含んだウォーミングアップ、練習・試合後のクーリング・ダウンをしっかりと行う。
- 2 トレーニング量を増加する場合は、急激に増やさない。
- 3 歩行、ランニングの正しいフォームを身につける。

※トレーニングやフォームを改善したい場合は、医師や専門家に相談しましょう。

参考文献 日本体育協会 アスレティックトレーナーテキストⅠ／月間トレーニング・ジャーナル

40 肩関節：前方脱臼

サッカーでは足や膝のケガが多くありますが、体がぶつかり合うスポーツなので上半身のケガも多くみられます。肩関節脱臼には、前方・後方・下方・上方脱臼があり、今回はその中でも受傷することが多い肩の前方脱臼を紹介します。

前方脱臼とは、一般に言われる脱臼を指し、肩の関節が前に外れることをいいます。

〈原因〉

- ・タックルなどにより、腕が後ろにもっていかれるとき
- ・転倒時に手をつき、無理な姿勢で腕が伸ばされたとき

〈症状〉

- ・肩の強い痛み ・肩の腫れ
- ・肩関節の変形
- ・肩を動かす運動が制限される

〈処置・整復〉

①受傷直後の処置

- I ・むやみに動かさない
- II ・患部へのアイシング
- III ・三角巾で肩を固定する

②整復

処置を行った後は速やかに専門医の診察を受け、整復（肩を元に戻す）を受ける。何度も脱臼を繰り返すようであれば、専門医と相談し手術を考える。

整復後のリハビリなども専門医の指示に従い、行う。

再発予防・リハビリ

目的：脱臼を繰り返さないようにする。

- ①筋力トレーニング（肩の安定性の強化）：2週間後より医師の指示により行なう
 - ・医師や専門家に手伝ってもらいながら行う、関節を動かさない筋力トレーニング
 - ・チューブなどを用いて、重さを変えず関節を動かしながら行う筋力トレーニングなど
- ②患部外の筋力トレーニング（バランスの強化）：医師の指示に従い行なう
 - ・背中や胸、お腹など、肩の周りにある筋肉のトレーニング
 - ・腕を大きく振りランニングを行う（体幹の筋力トレーニングにもなる）など
- ③ストレッチング（肩の可動範囲の改善）：医師の指示により行なう
 - ・肩～腕にかけてのストレッチング
 - ・胸や肩甲骨周りのストレッチングなど

※詳しくは医師や専門家に相談し、その指示に従い実施しましょう。

参考文献 スポーツ外傷・障害の理学診断・理学療法ガイド／日本体育協会 アスレティックトレーナーテキスト

41 運動会・球技大会でのケガを防ごう!

今年もいよいよ運動会や球技大会の時期がやってきました。しかし、毎年このイベントでケガをしてしまう人がたくさんいます。よく起こるケガは「肉離れ」です。特に気を付けてほしい人は、部活動を引退した人やテスト休み明け等で運動量が減っている人です。そこで、今回は肉離れの症状・対処法・予防法を紹介します。

肉離れは、ももの裏、ふくらはぎ、ももの前の順でよく起こります。急に動き出した時に、筋肉が切れるような感覚やプチッと音が鳴ると肉離れの可能性があります。肉離れをすると、どの部位の肉離れでも痛めたところのストレッチングやその筋肉を使うと痛みが出ます。ももの裏の筋肉を肉離れすると、歩く、走る時の地面を蹴る動作で痛みが出ます。ふくらはぎの場合では、かかとあげの動作をすると痛みが出ます。ももの前の場合では、ももを上げる動作で痛みが出ます。

このような症状があり肉離れが疑われる場合は、運動を中止し、すぐに氷でアイシングをしましょう。アイシングは20分程度行い、40分程間隔をあけて、またアイシングを行うということを2、3日続けましょう。また、必ず整形外科を受診するようにしてください。

肉離れの原因として考えられることは、筋肉の疲労、ストレッチ不足等でいつもより筋肉が伸びにくく硬くなっていること、ウォーミングアップ不足などがあります。まずは、運動会・球技大会当日に向けて、あらかじめ全身のストレッチを行い、筋肉を柔らかくしておきましょう。当日は、肉離れが起こりやすい

ももの裏、ふくらはぎ、ももの前のストレッチングを各30秒×2セットは必ず行ってください。その後、少し長めのランニングを入れて、十分に筋肉を温めてから本番に挑みましょう。また、その場でも良いので、もも上げ動作や細かいサイドステップやクロスステップ、ジグザグ走などを行うとなお良いでしょう。急な運動を避けるために、当日の3日前頃から身体を動かすと、予防も出来、当日の動きも良くなります。

肉離れに対する疑問・質問、ストレッチングの方法など詳しく知りたい方はメディカル・スポーツ・マイスタースタッフまでご相談ください。万一、肉離れをしてしまった時も、応急処置、治療、リハビリテーションなどのご相談も遠慮無くお声かけください。



サッカー選手なら知っておきたい知識

42 スポーツ栄養

2005年2月号

スポーツ選手は、毎日の練習と試合で消耗されたエネルギーやビタミンなどを毎日の食事で補うことが翌日に疲れを残さない為に重要になってきます。そこで、スポーツ選手として知っておかなければならないスポーツ栄養についてお教えします。

Q 1 何故、朝食を食べなければならないのか？

①身体のウォーミングアップ

朝食を食べると体温が上がり、神経・筋肉のウォーミングアップになります。

②必要なエネルギーの確保

1日2食では必要なエネルギーが確保できず筋量の低下・スタミナ不足につながります。

③生活のリズムをつくる

朝食を食べると、規則正しいリズムができ、内臓の働き・ホルモンのバランスが良い状態に保たれます。

Q 2 間食はいつ・何のために・何をとりべきか？

身体を作る間食…フルーツ・サンドウィッチ・ヨーグルト・ホットケーキなど

①運動量が増えた時、3食で補えない栄養素を補い疲労を防ぐ

②疲労・体調不良の時、1回の食事を減らして、4～5食にし、胃・腸の負担を軽くする

③リラックスしたい時に適量をとる

身体をダメにする間食…カップめん・スナック菓子・炭酸飲料

①食事前の甘い間食は、血糖値が急増し、満腹感を感じて食事量が減り、疲労につながる

②運動量が少ない時（休み・リハビリ中）の甘い間食は体脂肪増加につながる

③特に、砂糖の取り過ぎはビタミンB1（エネルギーを作る時必要）不足になる

Q 3 外食をする時のバランスの良い食べ方は？

①定食物、セット物を選ぶ

②単品のおかずや野菜料理をつける

③同じものばかり選ばない

④自宅で、果物、牛乳（ヨーグルト）をとる

例…丼もの→和定食（ご飯・焼き魚・サラダ・味噌汁）＋牛乳

例…弁当＋ジュース→弁当＋おそうざい＋サラダ＋ヨーグルト

参考文献 名古屋グランパスエイト WINNER 川崎英正

サッカー選手なら知っておきたい知識

2012年3月号

43 スポーツにとって大切な歯を守ろう

苦しくても我慢して頑張ることを「歯を食いしばる」と言います。必死で力を出そうとする時は、歯を食いしばると力が入ります。サッカーでは、キックやヘディング、競り合った際に歯を食いしばって力を発揮します。その時、歯には相当な負担がかかって奥歯がすり減り、やがて噛み合わせが悪くなります。噛み合わせが悪くなると、アゴのまわりの筋肉や首の筋肉、骨にゆがみが生じて、全身に痛みが広がります。その痛みで姿勢が悪くなり、腰や膝痛、肉離れなどを引き起こしてプレーに影響がでます。そのため名古屋グランパスでは、1996年からメディカルチェックで歯科検診を必ず行っています。また、歯医者さんから歯磨きの正しい方法を学び、虫歯を作らないことでパフォーマンスの向上やけがの予防に努めています。ブラジルやヨーロッパのチームではクラブハウスの中に歯科医院があります。

みなさんが歯を大切にするために日常的に行えることとしては、

①正しい方法で歯を磨く

②よく噛んで食べる（右または左の歯だけで噛む癖をつけない）

③姿勢よく食べる

④定期的な歯科検診を行うことがあげられます。

特に成長期の歯は長い人生の中で最も重要で、折れたり抜けてしまった歯は元に戻りません。

大切な歯を守る道具として「マウスピース」があります。マウスピースとは上の歯にはめる樹脂製のもので、上下の歯が直接当

たることがないため、歯のすり減りを防いだり、脳震盪の予防、歯が折れたり口の中が切れたりするのを防ぐ効果があります。歯には、物を噛む以外に「全身を支える」という重要な機能があり、マウスピースで噛み合わせをよくすることで、重心のバランスがよくなります。そうすると両脚に均等に体重をのせることができ、全身の筋肉にかかる負担を分散させられるため、柔軟性の向上や肉離れなどの筋肉のケガを予防することにもつながります。サッカーにはまだ浸透していませんが、ラグビーや野球、ボクシングでは多くの選手が使用しています。

みなさんもアイシングやストレッチをして体のケアをするように、歯のケアをしっかり行いましょう。

44 スパイクの選び方

今回は、名古屋グランパストップチームのホペイロで、日本人第1号のホペイロでもある松浦紀典さんにスパイクの選び方についてお伺いしました。

〈ホペイロとは〉

ポルトガル語でサッカーにおける用具係のことです。ブラジル等のサッカーチームではプロスタッフとして評価される職種で、日本人初のプロホペイロが松浦さんです。

スパイクを選ぶ時のポイント

- ①有名プレーヤーのモデル・見た目で選ばない
- ②自分の足に合ったものを選ぶ
- ③夕方にスパイクを買いに行く
- ④テーピング・サポーターなどをした状態でソックスをはいて試し履きをする
- ⑤つま先のソールは柔らかく、スパイクは縦軸にねじれやすいが、土踏まずからかかとまでのソール（くつ底）は固定されたスパイクを選ぶ

①や②は基本です。足のサイズ・横幅など特徴を把握して履きやすいものを選びましょう。成長期だからといって1～1.5cm大きなスパイクを買う人がいますが、それではスパイクの中で足が動いてしまい、今度はひもを強く結ぶことで足が痛くなり逆効果です。大きくても0.5cmまでのスパイクを選びましょう。

③夕方に買いに行くことで足がむくんだ状態で試し履きができるのでプレー終盤でもきつくなることはありません。

④いつもスパイクを履くときと同じ環境をつくることで、サイズミスがなくなり、フィット感を確認できます。同じメーカーのものだからと言って違うモデルも同じサイズであるとは限りません。必ず試し履きをしましょう。

⑤ハイスピードカメラで撮影すると、シュート時はつま先が下向きに、ダッシュ時はつま先が上向きに、切り換えし時は足全体がねじれます。しかし、土踏まずからかかとにかけてはしっかり固定されている必要があるため、スパイクを選ぶ時は

- ・つま先（指の付け根あたりまで）が柔らかいか
- ・スパイクが真っ二つに折れ曲がらないか
- ・縦にねじれるか

を確認して購入しましょう。

このような機能がないスパイクを履き続けたため、アキレス腱やふくらはぎの痛みに悩まされ、引退したプロサッカー選手を何人も見てきました。皆さんも正しいスパイク選びをして、怪我のないようにしましょう。

45 スパイクの手入れ方法

前回に引き続き、今回も名古屋グランパストップチームのホペイロである松浦紀典さんにスパイクの手入れの方法についてお伺いしました。

①まず、しっかり汚れを取りましょう。

これだけでも十分手入れになります。ぞうきんやタオルを水で濡らし、しっかりしぼってから汚れをきれいに拭き取りましょう。隙間に入った土や小石・チップなどは歯ブラシで取り除くと良いでしょう。

②よく乾かしましょう。

直射日光はよくないと言いますが、2時間までなら大丈夫。やりすぎは革を固くするので注意しましょう。スパイクの中は汗で必ず濡れています。使用後は必ず干しましょう。半乾きでは型崩れの原因にもなります。太陽に当てることで、殺菌効果もうまれます。乾いた時点で取り込みましょう。

③1日履いたら、2日休ませなさい。

人も毎日働けば疲れるように、スパイクも同じものを履けば早く傷みます。2日休ませるのはあくまで理想です。練習用と試合用でわけたり、2足を交互に履くなどしてスパイクを休ませるように心がけましょう。

④雨でぬれてしまったら…。

まずはきれいに汚れを取りましょう。その後に乾いたタオルなどをスパイクに押し当て、しっかり水分を吸収させます。最後に新聞をスパイクの中に詰め込みます。そのあとは必ず、乾燥させてください。理由は②で説明した通りです。

特別な道具（ブラシ・クリームなど）やテクニックが必要に思われがちですが、誰でもできることと、身近にある道具を使うことで十分手入れをすることが可能です。大事なことは、皆さんが毎日自分の使っているスパイクに愛情を持ち、大切に使うと思う気持ちがあるかどうかです。

スパイクは体の一部になるため非常に大切な道具なのです。毎日の手入れを怠ることなく、サッカーを楽しんでください!!

46 自己管理について

今回は試合期にも役立つよう自己管理について2回に分けてお話しします。まず1回目は、毎日の練習時における自己管理です。

1・運動前（早朝・昼間・夜間など様々な時間帯が考えられます）

〔身 体〕

身体を十分に温めます。気温の低い時間帯（早朝・夜間など）は時間をかけることでケガ防止に繋がります。防寒、保温に優れたウエアを着てチームでのアップ前に個人で十分にアップを行いましょう。小さい動きから大きな動き、遅い動きから速い動きへと段階的に行うことが大切です。（例 ジョギングやストレッチを十分に行います）急な激しい運動は筋肉に負担をかけてしまい、ケガを引き起こす原因となります。

食事は摂りましたか？ 空腹ではエネルギー不足で良いサッカーの練習はできません。集中力も欠け、ケガに繋がります。2～3時間前には食事若しくは補食を摂りましょう。

睡眠は十分ですか？ 睡眠不足は食事同様にケガを引き起こす原因となります。6～8時間の睡眠は必要です。

〔道 具〕

スパイクは手入れしてありますか？毎日持ち帰ってしっかり干しておきましょう。雨天での練習後は特にスパイクの皮が硬くなってしまうので、手入れを忘れずに行います。スパイクが硬いと足に負担がかかり、指が痛くなる原因となります。また、マメや靴擦れの原因などにもなります。練習前に必ず自分で確認しましょう。

2・運動中

〔身 体〕

練習の間にもストレッチを入れましょう。筋肉はどんどん疲れてきている状態です。ウエアは気温によって調整しましょう。練習の間にも汗をかけば着替え、寒ければ上着を着るというように身体の状態によって変えていきましょう。これもケガ予防になるのです。

水分もしっかり補いましょう。喉が渇く前に、まめに補給することが大切です。夏場などの汗を多量にかく時期はスポーツドリンクなどでもいいでしょう。

〔道 具〕

アップシューズはクッション性の良いもの、スパイクはデザインよりも機能性を重視し、円筒型スタッド（丸いポイント）がお勧めです。バランスが崩れにくく、捻挫予防にもなります。

3・運動後

〔身 体〕

クーリングダウン（ランニングやストレッチ）を行うことで使った筋肉をほぐし、疲労回復に繋がります。夏場などは疲労した筋肉にアイシングもお勧めです。水分補給や補食も大切です。運動後の素早い栄養補給は疲労を回復させます。

4・帰宅後

〔身 体〕

十分な食事、入浴は必須です。入浴後は必ずストレッチを行いましょう。筋肉が温まっている時のストレッチは柔軟性を養うためには一番有効的です。

リフレッシュも大切です。次の日またサッカーを頑張るためにも適度に息抜きをしましょう。

47 自己管理について

自己管理について2回目は、試合に対する自己管理です。

1・試合前

〔身 体〕

会場では外に居ることになります。気温や天候を考えて、夏場は日陰、冬場は暖かい場所を選んで体温調整をしましょう。そして、練習同様に十分にウォーミングアップを行い、身体を温め筋肉をほぐしていきましょう。

さらに水分や栄養補給を欠かさず行います。試合3～4時間前までに食事をし、それ以降はゼリー飲料やスポーツドリンクなどでエネルギーを補給します。油ものは避け、消化の良いものをお勧めします。また、冷えたドリンクを一気に飲むのはお腹に負担をかけるため、少しずつ口に含ませて飲んでいきましょう。冬場はホットドリンクなどをウォーミングアップ前に飲むと身体を温めてくれます。

〔道 具〕

ウォーミングアップ場所は様々です。どこで行っても問題無いようにスパイクの他に運動靴やトレーニングシューズを準備しましょう。クッション性の優れた靴で、靴の磨耗にも十分注意して下さい。スパイクの手入れ、紐のチェックも前日に忘れず

に行ってください。また、靴下の消耗も足のケガの原因になるため、指先まで十分に保護できていることを確認して下さい。

2・試合後

〔身 体〕

試合で使った筋肉をほぐすために十分なクーリングダウン（ランニングやストレッチ）を行い、次の試合、連戦に備えます。特に夏場の試合後の筋肉は熱をもっているため、アイシング（15分～20分をめに）を行うと疲労回復にもなります。

一日に何試合もある場合はアイスマッサージなども有効です。袋に氷を数個入れて、疲労している筋肉を氷でマッサージします。5分前後で構いません。着替えも素早くし、身体が冷えないように注意します。食事はおにぎりや果物、ゼリー飲料などを取り、最終的に全ての試合が終了してからしっかりとした食事を摂るようにしましょう。

連戦の場合は疲労が一番の問題になってくるため、銭湯などのジェットバスなどで筋肉をほぐすことをお勧めします。そして十分な睡眠をとり、次の日の試合にベストコンディションで臨んで下さい。

中西部ヤングサッカーニュース

25年の歩み

沿 革

1987	昭和62	中西部サッカー協会組織再編 (会長 植田永二・理事長 石上瞬二)
		ふれあいサッカーカーニバル'87 中西部サッカー協会・(社)藤枝青年会議所共催
		第11回全日本少年サッカー大会 準優勝 藤枝FC
		第18回全国中学校サッカー大会 第3位 西益津中 (藤枝市・焼津市で開催)
	昭和63	藤枝市役所 日本リーグ2部参入
	平成 1	第1回FIFA5人制室内世界大会 倉田安治選手(藤枝東高出身)出場 (会長 松田真平)
		第25回全国社会人サッカー大会 優勝 中央防犯
1990	平成 2	中山雅史選手(ジュビロ磐田・藤枝東高出身) 日本代表入り
		名波浩選手(ジュビロ磐田・西益津中出身) U-20日本代表入り
		高円宮杯第2回全日本ジュニアユースサッカー選手権大会 優勝 藤枝中学
		第26回全国社会人サッカー大会 優勝 中央防犯ACMブルックス
	平成 3	全国高校総合体育大会サッカー競技 (藤枝市で開催) (理事長 深津敏夫)
		中央防犯ACMブルックス 日本リーグ2部参入
	平成 4	高円宮杯第3回全日本ユースサッカー選手権大会 優勝 藤枝東高
		ジャパンフットボールリーグ2部 優勝 中央防犯ACMブルックス
1995	平成 5	日本サッカープロリーグ(Jリーグ)誕生 (会長 曾根恵津広)
		山田暢久選手(浦和レッズ・藤枝東高出身) U-20日本代表入り
		中央防犯ACMブルックス ジャパンフットボールリーグ1部参入
	平成 6	全国PK選手権大会藤枝市で始まる
	平成 7	第8回FIFA・ワールドユース・カタール大会 U-20日本代表 山田暢久選手出場
		名波浩選手 日本代表入り
	平成 9	渡邊毅選手(柏レイソル・藤枝東高出身)日本代表入り
		石川達也選手(鹿島アントラーズ・藤枝東高出身)U-20日本代表入り
2000	平成10	FIFAワールドカップ・フランス大会 日本代表 中山雅史・名波浩選手出場
		第76回全国高校サッカー選手権大会 第3位 藤枝東高
	平成11	第10回FIFAワールドユース・ナイジェリア大会 準優勝 U-20日本代表 石川達也選手
		山田暢久選手 日本代表入り
	平成12	AFC・アジアカップ・レバノン大会 優勝 日本代表名波浩選手・MVP受賞 (会長 萩原昌明・理事長 鎌田昌治)
	平成13	FIFAコンフェデレーションカップ日・韓大会 準優勝 中山雅史選手
		FIFAU-17世界選手権トリニダード・トバコ大会 成岡翔・大井健太郎選手(藤枝東高出身)出場
		第10回全日本高校女子サッカー大会 第3位 藤枝西高
	平成14	セネガル共和国代表 (藤枝市で事前キャンプ・5月16~22日)
		FIFAワールドカップ日・韓大会 ベスト16 日本代表 中山雅史選手
		第38回全国社会人サッカー大会 (藤枝市で開催)

	平成15	第58回国民体育大会サッカー競技（成年男子の部 藤枝市で開催）
		FIFA・ワールドユース選手権UAE大会 U-20日本代表 成岡翔選手(ジュビロ磐田)出場
		長谷部誠選手(浦和レッズ・藤枝東高出身) U-20日本代表入り
		佐野弘子選手(藤枝西高・藤枝FCアミーガー) 日本女子代表入り
	平成16	AFC・U-17サッカー選手権大会2004（藤枝市で開催）
		高円宮杯第15回全日本ユース(U-18)サッカー選手権（藤枝市で開催）
2005	平成17	第4回全国シニア(50)サッカー大会（藤枝市で開催）
		高円宮杯第16回全日本ユース(U-18)サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
		杉山隆一氏(元日本代表・藤枝市在住)日本サッカー殿堂入り
2006	平成18	第15回全日本高校女子サッカー大会 優勝 藤枝順心高（理事長 杉本直己）
		高円宮杯第17回全日本ユース(U-18)サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
		高円宮杯第18回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
		長谷部誠選手 日本代表入り
2007	平成19	第10回全日本女子ユース(U-18)サッカー大会 第3位 藤枝順心高
		高円宮杯第18回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
		第86回全国高校サッカー選手権県大会決勝 優勝 藤枝東高・準優勝 藤枝明誠高
		FIFA・クラブワールドカップ第3位 山田暢久・長谷部誠選手(浦和レッズ)
		山口芳忠氏(元日本代表・藤枝東高出身)日本サッカー殿堂入り
		河井陽介選手(慶応大学・藤枝東高出身) U-20日本代表入り
		第86回全国高校サッカー選手権大会県大会 第3位 藤枝東高
		なでしこジャパン(藤枝市でキャンプ)
2008	平成20	第8回全国シニア(60歳以上)サッカー大会（藤枝市で開催）（会長 富澤静雄）
		高円宮杯第19回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
		FIFA・U-20女子ワールドカップ・チリ大会 興山このみ選手(藤枝FCアミーガー)出場
		村松太輔選手(藤枝東高出身) U-20日本代表入り
2009	平成21	第12回全日本女子ユース(U-18)サッカー選手権大会 第3位 藤枝順心高
		高円宮杯第20回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
2010	平成22	第88回全国高校サッカー選手権大会 ベスト8 藤枝明誠高（理事長 野中伸行）
		第13回全日本女子ユース(U-18)サッカー大会 第3位 藤枝順心高
		第10回全国シニア(60歳以上)サッカー大会（藤枝市で開催）
		FIFA・ワールドカップ南アフリカ大会 ベスト16 日本代表 長谷部誠選手(ヴォルフスブルグ) 藤枝市表彰
		高円宮杯第21回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会 藤枝市で開催
		FIFA・U-17女子ワールドカップ・トリニダード・トバコ大会 準優勝 榎本芹菜・川島はるな選手
		全国地域リーグ決勝大会 藤枝MYFC出場（藤枝市で開催）
2011	平成23	第14回全日本女子ユース(U-18)サッカー大会 準優勝 藤枝順心高
		AFC・アジアカップ・カタール大会 優勝 長谷部誠選手(日本代表キャプテン)
		第10回全国シニア(50歳以上)サッカー大会（藤枝市で開催）
		長谷部誠選手 チャリティイベントイン藤枝~バス・ザ・メッセージ（藤枝市で開催）
		第47回全国社会人サッカー大会 第3位 藤枝MYFC
		第33回全日本女子サッカー選手権大会（藤枝市で2回戦開催）
2012	平成24	藤枝MYFC ジャパンフットボールリーグ(JFL)参入（会長 深津三郎）
		第34回全日本女子サッカー選手権大会（藤枝市で開催）
		ロンドン五輪出場 第4位日本代表 村松大輔選手(清水エスパルス)
2013	平成25	FIFAワールドカップブラジル大会出場決定
		FIFAコンフェデレーションズカップブラジル大会出場 長谷部誠選手

*全国自治体職員サッカー大会 優勝(昭和43年から平成24年度まで26回)

JAPAN

中西部から羽ばたいた

日本代表選手

年	選手名	経 歴	試合出場	
1936	昭和11	松永 行	志太中(旧制) — 東京高等師範学校(旧制)	2 (4)
1936	昭和11	笹野積次	志太中(旧制) — 早稲田高等学院(旧制) — 早稲田大 志太クラブ	0 (0)
1942	昭和17	松永信夫	志太中(旧制) — 東京高等師範学校(旧制) — 東京文理科大 日本軽金属	4 (12)
1951	昭和26	松永 碩	志太中(旧制) — 東京高等師範学校	0 (3)
1960	昭和35	鈴木秀利	青島小 — 青島中 — 藤枝東高 — 中央大	0 (1)
1961	昭和36	椛尾健次	藤枝小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — 古河電工	2 (0)
1961	昭和36	渡邊昭夫	西益津小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 中央大 — 住友ベーク	0 (0)
1961	昭和36	杉山隆一	清水袖師小 — 袖師中 — 清水東高 — 明治大 — 三菱重工	56 (198)
1963	昭和38	富沢清司	藤枝小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 八幡製鉄	9 (42)
1964	昭和39	山口芳忠	西益津小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 中央大 — 日立本社	49 (151)
1965	昭和40	桑原勝義	藤枝小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 日本軽金属 — 名古屋相互銀行	2 (6)
1969	昭和44	菊川凱夫	藤枝小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — 明治大 — 三菱重工	16 (43)
1971	昭和46	三浦孝一	藤枝小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — 明治大 — 新日本製鐵	0 (2)
1971	昭和46	井沢千秋	西益津小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 明治大 — 日本鋼管	0 (0)
1973	昭和48	松永 章	藤枝小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — 早稲田大 — 日立	10 (25)
1974	昭和49	碓井博行	藤枝小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — 早稲田大 — 日立	38 (85)
1978	昭和53	川口 勝	青島東小 — 青島中 — 静岡学園高 — 大阪商大 — ヤンマー	0 (0)
1979	昭和54	堀井美晴	稲葉小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — ヤンマー	0 (1)
1979	昭和54	中村一義	西益津小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 法政大 — 富士通	5 (12)
1981	昭和56	宮本行宏	藤枝小 — 西益津中 — 静岡学園高 — 東京農大 — 日立	0 (2)
1984	昭和59	石神良訓	西益津小 — 西益津中 — 静岡工高 — ヤマハ発動機	12 (23)
1985	昭和60	小西 理	藤枝小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 筑波大 — 日本鋼管	0 (1)
1986	昭和61	池田司信	西益津小 — 西益津中 — 静岡学園高 — 日産 — 松下電器	1 (0)
1986	昭和61	倉田安治	大洲小 — 大洲中 — 藤枝東高 — 筑波大 — 本田技研 — 読売クラブ	6 (21)
1990	平成 2	中山雅史	岡部小 — 岡部中 — 藤枝東高 — 筑波大 — ヤマハ発動機 — ジュビロ磐田	53 (59)
1995	平成 7	名波 浩	西益津小 — 西益津中 — 清水商高 — 順天堂大 — ジュビロ磐田 — ベネチア	67 (75)
1995	平成 7	鈴木正治	焼津東小 — 焼津中 — 静岡学園 — 日産 — 横浜マリノス — 名古屋グランパス	2 (0)
1997	平成 9	渡邊 毅	西益津小 — 西益津中 — 藤枝東高 — 中央大 — 柏レイソル	1 (0)
1999	平成11	山田暢久	稲葉小 — 藤枝中 — 藤枝東高 — 浦和レッズ	15 (0)
2006	平成18	長谷部誠	青島東小 — 青島中 — 藤枝東高 — 浦和レッズ	70 (0)

1981	昭和56	本間智恵子	高洲小 — 高洲中 — 藤枝南高 — 清水第八	3 (0)
2003	平成 15	佐野弘子	大津小 — 島田二中 — 藤枝西高 — 早稲田大 — 田崎ペルーレ	1 (0)

2013年6月末現在

※試合出場欄は国際Aマッチの出場回数。()内の数字は国際Aマッチ以外の試合での選出で、(0)は試合出場がない。
国際Aマッチとは、FIFAに加盟する各国協会が代表チームと認定したチームとの対戦である。

中西部サッカー界の歴史を記す 重要性を感じて

2013年5月、中西部ヤングサッカーニュースが300号発行の時を迎えました。1988年4月の創刊から25年、中西部サッカー界の歴史を四半世紀にもおよんで記し続けてきました。その300号発行を記念して、この度「中西部ヤングサッカーニュース発刊300号達成」25年のあゆみ」を発行することとなりました。2005年1月の200号発行の際には、101号から200号までの全号を掲載した「発刊200号記念誌」新たな挑戦」を制作しました。それから、さらに100号を積み重ね、この中西部ヤングサッカーニュース発刊300号達成「25年のあゆみ」では、201号から300号の中から各号の1面を抜粋掲載し、また、新たに25年という中西部ヤングサッカーニュース発行期間での中西部支部に関わる出来事を「25年の歩み」として年表にまとめるなどしました。そこには、さまざまな選手やチームの活躍の足跡があります。それらを、中西部ヤングサッカーニュースで掲載し皆様に届けてこられたことに、また、それに携われたことに感慨を覚えます。1998年にこの中西部ヤングサッカーニュースの編集委員に加えていただき、15年が経ちました。その間には、多くの大会の取材や選手のインタビューなどをさせていただきました。その度に快く受け入れてくだ

中西部ヤングサッカーニュース
編集委員

橋村 弘子

さった皆様、また、資料や結果などを提供してくださった中西部の役員の皆様や、県協会事務局の方々を始め他支部の皆様にもご協力いただくこともありました。改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。そして、25年間、発行し続けてこられたのは、編集に携わった多くの編集委員の方々の努力と熱意があったからこそと、改めて感じます。Jリーグの発足から20年が経ち、海外のチームでプレーする選手も増えた日本サッカー界。ワールドカップでは1998年のフランス大会から連続出場を果たしております。女子も2011年のワールドカップ初優勝で注目を浴び、人気が高まりました。これも選手の強化が進み、それが実となって表れているものと思います。中西部支部でも、選手の強化育成はもとより指導者や審判員の資質向上を目指して、さまざまな事業が行われ新たな試みも進められております。この中西部ヤングサッカーニュースも、そのような皆様の活動を掲載することで、中西部サッカー界の発展の一役を担うことができたと存じます。そして、歴史を刻むものとしての重要性を感じて発行し続けていけるように、編集委員の方々と共に一層の熱意をもって取り組んで参ります。皆様のご支援ご協力を賜りますよう、今後ともよろしくお願い申し上げます。

中
西
部

ヤングサッカーニュース

発刊300号達成

—— 25年のあゆみ ——

主な参考文献資料

静岡サッカー 70 年のあゆみ
創立 50 周年記念「藤枝市 体育史」平成 16 年
サッカーのまち藤枝の歩み ― 歴史、誇り、そして夢 ―
中西部ヤングサッカーニュース

中西部「ヤングサッカーニュース」編集委員（平成 24 ～ 25 年度）

常 任 委 員

非 常 任 委 員

発 行 人	野仲 伸行	1 種委員	山田 晴紀
編集責任者	滝本義三郎	2 種委員	田村 幸司
編集委員長	橋村 弘子	3 種委員	大野 富夫
編 集 委 員	樋渡 温徳	4 種委員	曾根 俊夫
編 集 委 員	柳原 三郎	5 種委員	多々良和之
	鈴村 路子	6 種委員	石上 信之
	木野 徳子	藤枝担当	落合 一昭
経 理 担 当	遠藤 秀紀	焼津担当	池谷多喜夫
印 刷 担 当	青島 浩亨	島田担当	杉村 知彦
		榛原担当	遠勢栄太郎



1988－2013

**中西部ヤングサッカーニュース
発刊 300 号達成**

25年のあゆみ