

R11-614 腰痛の予防:ロウイングでの注意

Prevention against Lumber Pain for Rowing

ロウイングで腰痛を予防するためには、ロウイングテクニックやトレーニングメニューに対する注意を、クラブ、コーチだけでなく、もちろん本人自身が理解し、実行しなければならない。

1 クラブ、コーチ、選手が心がけるべきこと

1.1 クラブが心がけるべきこと

コンディショニング全般によくケアする雰囲気や、コンディショニングによく注意・指導できるコーチを確保すること。また、できるだけ専門の優秀なスポーツトレーナー、スポーツドクターなどを確保するように努力する。

1.2 コーチが心がけるべきこと

選手からの体調(ここでは腰痛)に関する報告・相談をよく把握し、適切な助言をしなくてはならない。競技優先でケアが後回しになる傾向と、コーチ自身の経験から大丈夫と判断しやすい傾向については注意しなければならない。「大丈夫と思われる場合でも、念のため医師の受診」という習慣づけが大切である。安全が確認されれば、以降、安心して練習を継続できる。もっとも状況は変わり得るので、安心=不用心ではない。

1.3 選手自身が心がけるべきこと

選手は自分自身の体のコンディショニング(体調維持・機能向上)について(当然ながら)最もよくわかる立場にあり、また権利と自己責任があるということを常に意識すること。権利とは、自分の体が壊れるようなトレーニングは強制されないということ。この基本的姿勢を崩壊させる危険は、例えば、(1)強圧的なコーチと服従型のクルーの関係、(2)信頼できるコーチへの全面依存的状态、(3)コンディショニングへの無関心、(4)厳しいクルー選抜の中での生き残りのための偽り・不調隠しなどである。舵手つき艇では、舵手による選手の状況把握も非常に重要である。

2 乗艇およびロウイングテクニックにおける注意

2.1 ボディスウィングでスイッチング的動作をしないこと

レグドライブのほぼ終了と同時にボディスウィングを強力で動員(スイッチング)するようなテクニックは、腰部に非常に大きな負荷をかけるハイリスクの技術である。ボディスウィングの開始の時期は、スライドがまだ十分な速度を保っている間に、(できれば緩やかに)開始するべきである。

2.1 尻逃げをしないこと

いわゆる尻逃げは、レグドライブのパワーをハンドルに伝達する際の非効率の問題だけでなく、腰部に過度の負担をかける点でリスクが大きい。尻逃げの状態は、技術的なコントロールの範囲を超え、脚力に対して背筋群が弱いために発生する傾向にある。なお、尻逃げが少し発生しているのに気づかないコーチも多い。特に観察力を上げて欲しいところである。

2.2 ハイポジションの目的とリスク

ハイポジションの目的は、上体の筋群の効果的な動員と、後述の弱くて背中が丸くなるケースの防止にある。ただし、リカバリー動作においては、上体の特に上半部(胸椎)を過度に後傾させないでむしろ立てておく姿勢が大切で、また前傾動作を急激にしないことなどが重要である。高い位置に立てた後傾姿勢からの(伸膝状態での)急激な前傾は、ハイリスクとなる。

2.3 上体をリラックスさせたローポジションテクニック

上体を十分にリラックスさせて背中を伸ばすよりは丸い状況を善しとし、前後のスウィングを限界まで大きくとらないテクニックの目的は、レグドライブの最大限の動員、ハイレイトの実現、上体スウィングに起因するピッチングの低減などを意図したものである。十分な背筋・腹筋の支援があれば、腰痛のリスクは少ない。(注:弛んだ丸い背中という意味ではない。)

2.4 ラウンドバックでの注意(弱くてラウンドになる)

背筋や腹筋の弱さに起因して、レグドライブによって背中が丸くなってしまう状況は、腰に過度の負担がかかっている状態でありリスクが大きい。この状態を改善するためには、体幹の筋群の強化とともに、ハイポジションの(骨盤を起し、上体を立てる)イメージが必要となる。

2.5 早朝練習の注意

体が起きていない状況での過負荷、あるいは時間的に長い(反復回数が多い)練習は、相応のリスクを伴うことを充分認識しよう。ウォームアップとクーリングダウンを特に充分に。

3 陸上トレーニングにおける注意

3.1 エルゴメータ

特にリカバリーで、大きな負荷のリスクがあるということ。また、前述のロウイングフォームの問題は、乗艇以上に顕著に発生しやすい傾向にある。

3.2 ウェイト・トレーニング

基本的な動作上の注意を守り、正しいフォームで行うこと。メニューの種目、重量、回数設定では、過度や種目偏重に注意すること。

3.3 ハイリスクメニュー

伸膝腹筋など、スポーツ障害のリスクの大きいメニューは避ける。

3.4 全体的なバランスおよび基礎体力

トレーニングする部位のバランスが崩れないようにすること。特に成長期のジュニア選手や初心者では、専門性の高いメニューだけに集中しないように注意すること。もちろんトレーニングは、ロウイングのための必要な強化以前に、トレーニングをしていくための体全体の基礎体力の養成が大前提である。

4 トレーニングメニューの質・量における注意

様々なトレーニングの種目(動作)の適否は、メニューの「名前」で良し悪しが決まるわけではない。たとえ適切なロウイングフォームであっても、それで過度のストローク数を行えば、(腰痛でなくても)必ず体のどこかに異常をきたしはじめるだろう。また逆に、伸膝腹筋を注意深く1回やったからといって直ちに故障が発生するわけでもない。総合的に、ハイリスクなメニューを避ける姿勢が大切である。