

Medical Check

1 メディカルチェック Medical Check

普段、選手の身体的特性や体調は、もちろんコーチ自身もよく見ているはずであるが、メディカルチェックを通しての医学的な見地からの評価も非常に参考になることが多い。

体育協会などが実施するメディカルチェックは、例えば受診時のデータを元に、数名の医師による判定会議が行われて最終的な判定が行われたりする。メディカルチェックの判定会議の事例から、技術的ないくつかのことを、記しておく。

2 判定結果から Notes**2.1 漕艇選手は柔軟性が不足**

他のスポーツと比較した全体的傾向として、漕艇選手は柔軟性が不足している。柔軟性の向上が必要である。

適度な柔軟性の確保が、ローイングパフォーマンスにとって重要であることはもちろんだが、ケガの予防などのためにも大切である。ローイング動作は比較的単純であるせいか、練習前のウォームアップやストレッチ、練習後のクーリングダウンなど、特に最近では、いい加減な光景が良くみられる。全体として指導者も選手も、アップとダウンをもっと重要視すべきである。

ただし、少ない事例として、柔らかすぎると不安のある選手もいる。この場合は、筋肉の強化などで、特に捻挫など陸上トレーニング中の故障に注意しなければならない。

2.2 CPKがやや高い

やはり全体との比較で、漕艇選手はCPKが高いとの指摘があった(CPK:クレアチンホスホキナーゼ)。

CPKは、筋肉内に最も多い酵素で、エネルギーを作り出すことに直接関係している。血液中の正常値は18~86Uであるが、ハードトレーニングで筋肉組織が損傷すると上昇する。特に短時間の運動では上昇も少なく数時間で回復するが、全身的な長時間の運動では、1~2日後に高くなり、回復は遅れる。CPKの上昇や回復の遅れが、オーバートレーニングやトレーニング不足の目安になる。

2.3 最大酸素摂取量, 血圧, 脈拍

これらはもちろんいずれも重要なトレーニング負荷や体調把握の指標となる。詳細省略。

2.4 貧血

トレーニング、栄養、生理に配慮して、鉄欠乏性の貧血になっていないかをよく注意すべきである。特に女子選手にそのリスクと傾向が強い。末梢血液のヘモグロビンの量が指標となる。

2.5 食事

総コレステロール, HDLコレステロール, 中性脂肪などの値が評価の根拠となるが、食事、栄養面の悪い傾向は大きく二つに分かれるようだ。

ひとつは、あまり食事に気を配らず、偏食による栄養不足あるいは栄養過多となっているケース。

そしてもう一つは、栄養摂取に過度な期待をし、誤った摂取を

行っているケース。後者の事例としては、スポーツプロテインの過剰摂取と脂肪の過少摂取によるアンバランス。脂肪もまた適度に必要な栄養であり、それは漕艇でもある程度重要である。体調維持のためにも、バランスの良い食事に気を配らなければならない。

2.6 クーリングダウンの重要性

クーリングダウンのひとつとして、アイシング(アイスマッサージ)の有効性の話がよくでる。炎症部位のコンディショニングのために、正しい方法を身につけておいてほしい。

2.7 その他

- ・ 走りすぎまたはシューズの不備によると思われるシンスプリント(脛の痛み)。
- ・ 腰痛、腹筋強化の必要性。
- ・ 鷲足炎、腱炎。
- ・ オスグットシュラッテル。

3 医師の眼 Eyes of Doctors

メディカルチェックの有効な活用については、現時点では制度面、情報提供のありかたなどで課題もあり、現場の指導者の一部では敬遠する向きもあるようだ。しかし、メディカルチェックが非常に大切であるということを、再認識させられた。

医学的な眼で選手を直接見ての評価も重要であるが、さらに直接診ていない医師の方がデータを読む中でもいろいろな情報が引き出される側面もある。このような情報をもったメディカルチェックのデータは、有効かつ謙虚に活用すべきだろう。

4 医学的なメリット Merit as Medical Information

数は少ないが、何人かの選手で、病理学的な異常の兆候が認められ、専門の医師の受診が必要なケースもある。スポーツメディカルチェックとしては副産物的なことであるが、このこともメリットのひとつとして挙げるができる。

5 メディカルチェックを定期的に Recommendation

このようにメディカルチェックには大きなメリットがあるが、かならずしも十分には利用されていない傾向にある。その理由は、メリットがまだ十分に認識されていないか、利用できる知識の背景が乏しい、メディカルチェックの費用や施設面での課題などが挙げられるだろう。

そのような課題を克服してぜひ一度受診し、そのデータの重要性を認識してほしい。年2回程度を定期的に受診できれば、スポーツコンディショニングと日常的な健康管理のために、とても役立つだろう。