

第12回日本柔道整復接骨医学会盛大に開催

広報部の「クタクタ日記」 Part 3 !

今年もやってきました恒例の日本柔道整復接骨医学会！今回は、2年ぶりに会場を「きゅりあん（品川区立総合区民会館）」に移して11月23日（日）・24日（月・休）の両日に開催されました。それでは、チョット長編になりましたがお届けします。お馴染み広報部の「クタクタ日記」第3弾です！

一日目

早朝5時、けたたましい目覚まし時計で飛び起きる。外はまだ真っ暗で、新聞配達の人が通ったのか、近所の犬の甲高い吠える声が聞こえている。眠い目をこすりながら、なんとか身支度を済ませ、まだ寝息をたてている最愛？の妻を起こし芦原温泉駅まで車で送ってもらう（感謝、感謝・・・）。予定通り、6時4分発の「しらさぎ52号」に余裕を持って乗車。外はまだ闇の中をちらほらと民家から灯りが見え始めているのとは対照的に、車中は早くも賑わいを見せている。連休のせいか、やたら家族連れが目立つ。お父さん達の内心はのんびりと寝ていたいところなのに…「本当に家族サービスご苦労様」と声をかけたくなくなる。東京までは約4時間。今回は、事前に入念に抄録集でチェックをしてあるので、東京までのんびりと新聞や読みかけの本を読んで過ごす。途中、見事な富士山の眺望を期待していたが、あいにくの曇り空で見えなかったのが残念でならない。（めったにないチャンスなのに！）そうこうしているうちに、あっという間に東京駅。そのまま、かつて知ったる道程でなんら迷うことなく無事に「きゅりあん」に到着。開始時間の10時を少し過ぎているため慌てて受付を済ますと、偶然にも福井地区の一行（齊藤和、東谷、山中、山本嘉、笠嶋弘の各先生）に出会う。聞けば同じ車両だったそうで、少し驚きつつも全員でスポーツ柔整分科会に直行する。さすがに、人気分科会だけあって既に満杯状態。しかし、ここで引き下がるわけにもいかず、少し窮屈であったが我慢して立ったまま一般発表を最後まで聞くことにする。内容は、ウォーミングアップジェルなどのスポーツ用塗布剤の温熱的効果、タオルを使用時のシャドーピッチングによる投球フォームの改善、バトミントン競技と上肢痛の関連性、クラシックバレエと新体操の傷害部位と競技特性、バレーボール選手のストレッチングの必要性とその効果等である。その中で、特に興味を引いたのはウォーミングアップジェル塗布とストレッチングの併用の効果である。ウォーミングアップジェル塗布のみの場合は、塗布直後に皮膚温、血流および深部温の下降が生じ冷感を感じるが、ストレッチングとの併用の場合はそれらの下降は起こらず温熱的効果があること。また、バトミントン競技においては肩と肘に痛みが多く、男性と女性を比べると男性は肩に、女性は肘に痛みが多いこと。クラシックバレエと新体操の傷害部位を比較すると、クラシックバレエは最大外旋不足が足部に負担をかけ、新体操はジャンプやターンの繰り返しや手具の使用のため、股関節や肩部に痛みが出やすいことなどである。確かに、機能解剖やその競技の特性を

熟知している人にとっては当然のことかもしれないが、未熟な私には大変勉強になった。やはり、現場で救護などを行う場合は、あらゆる競技の特性を知っておくべきであろう。もっと勉強シナケレバ…

福井地区の先生方と別れ、エレベータに向かおうとした時偶然にも大阪の広報部の先生方に遭遇する。ちょうど昼休みに入ったため、一緒に昼食を摂ることにした。先生方は、伊丹空港から飛行機で来たそうで、上空からの富士山は実に見事で綺麗だったそうである。ウ～ン…雲の上と下との差を思い知らされる。チョー！クヤシイの一言である。お互いに情報交換をして時間をつぶした後、一緒に午後1時からの学会本部主催シンポジウム「今の子供を考える」を聞くためにA会場大ホールに入る。ここでは、神経生理学と小児虐待、それに小児整形外科のそれぞれの専門的立場から現在の子供の特徴を話されていた。特に、日本大学教授森昭雄先生が神経生理学の立場から、「子供のゲーム脳の恐怖」を詳細に報告されていたが、その内容には正直言って驚かされ、恐怖さえ覚えた。「ゲーム脳」とは、現代用語の基礎知識（2003）にも正式に登録された用語で、人間らしい感情や想像性を司る前頭葉前野が、ゲームのし過ぎによって機能不全に陥ることだそうである。今の子供は、多い時には1日4～5時間もゲームに費やし、人と人との言語によるコミュニケーションすなわち会話がほとんどないため前頭葉前野の活動が低下しているそうである。β波を測定すると、最悪の場合α波より低下しほとんど痴呆と同じ状態になるとのことである。この状態になると、突然キレたりして凶悪犯罪を引き起こすことが多くなり、今多発している子供による凶悪犯罪のほとんどが、このケースに当たるといふからまさに恐怖である。

ゲーム脳はいきなりなるというわけではなく、次のような過程をたどるといふ。ノーマル脳（ゲーム中も前頭葉前野が活動）⇒ ビジュアル脳（ゲーム中の前頭葉前野活動低下）⇒ 右脳の前頭葉前野機能低下 ⇒ ゲーム脳（左・右脳の前頭葉前野機能低下）である。脳を活性化に効果があるのは、読書、音楽、自然と触れ合うことなどだそうである。しかし、我が子はもう高校と中学である。幸い、今のところキレルことなく育ってくれたが、これからどうなるかちょっと不安になってくる。今からでも実践させようか（マンガばかりだもんなあ）……

引き続き、同会場でバイオメカニクス分科会特別講演を聞く。講師は、中日ドラゴンズ監督の落合博満氏で、テーマは「プロ野球選手の身体の自己管理について」である。現役時代は“自分流”を貫き通し、三度の三冠王など輝かしい実績を残しているだけに、どのような含蓄のある言葉が飛び出すか楽しみである。監督は、否定はしないまでもウエイトトレーニングをあまり重視していないのには正直いって以外であった。日本のプロ野球選手は、上体でする大リーグの選手（特にアメリカ人）とは体の構造が違うので、ウエイトトレーニングはあまり必要がないからだそうである。日本の選手は非力さゆえに、ついウエイトトレーニングに頼ってしまいそうなのだが… そういえば、現役時代に監督がウエイトトレーニングをしている報道はなかったような気がする。ナルホド、妙に納得してしまう。どこかの球団と違って選手補強をまったくしなかった中日、来年はどのような活躍を見せてくれるのか、今から楽しみである。

次も同会場で、NPO法人日本医師スポーツ協会協力講演「走るバイオメカニクス」を聞く。講師は大阪体育大学教授 伊藤章先生。先生は、カールルイス、モーリスグリーン、末続選手など世界の一流短距離選手の走りをバイオメカニクスの見地から詳しく分析していた。先生によると、最高疾走速度は高い速度で動いている地面に対し、短時間にどれだけ大きな加速力を発揮できるのかによって決まる。それは、体力とキック動作によって決まるとのこと。なんか、解ったような解らないような…ちょっとムズカシスギル！疲れのせいなのか、おのれの理解の範囲を超えているのか、もう頭がまったく働かない！

要するに、早く走るためには足を高く上げて膝を伸ばす、ちょうどジャンプをするような感じではなく、膝が伸び切ってしまう前に反対足を既に踏み出していなければならないというわけである。確かに、3人の走りの分析結果を見てみると重心が低く膝を伸ばさないで走っている。特に、モーリスグリーンや末続選手は重心が低く、ストライド走法というよりもむしろピッチ走法に近い。

最後に、同会場で教育セミナー「医療者コミュニケーション」を聞く。講師は東京慈恵会医科大学の福島統先生。しきりに“医療面接”の大切さを力説しておられたのが強く印象に残る。医療面接とは、医学的情報と社会心理的情報を聞くことだそうである。医学的情報とはいわゆる問診のことで、社会心理的情報とは患者さんのおかれている社会的状況（生活状況）、患者さんの思い・不安などである。つまり、問診だけではなく、患者さんがどのような生活をしていてどう考えているかを知ることが医療面接というのだそうである。日頃、インフォームド・コンセントの徹底に努めているが、これだけでも大変なのに、その上その患者さんの生活までも知れとは…そんなムチャナ！しかし、冷静に考えれば蓋し正論である。

これで、一日目の日程は全て終了。あ～疲れた。時計を見ると、もう7時である。急いでホテルに駆け込みチェックイン。その足ですぐ約束の品川駅に戻り、大阪研修時代の仲間と合流。お楽しみの夜の研修会である。1年ぶりの再会を祝って乾杯！眠らない魅惑の大都会東京での研修はこの後も延々と続く…

二日目

目が覚めると8時を過ぎていた。学会は10時開始なので、ホテルで朝食を摂った後、部屋でゆっくりくつろぐ。会場には、9時40分頃到着。まずは、柔整鑑別診断分科会セミナーのD会場に入る。この分科会は、この数年アイデア溢れるいろいろな種類のテーピングを紹介し、大好評を得ているところである。案の定、あっという間に会場は立見席が出るほどになってしまった。もちろん、福井の先生方も全員集合である。

今回は、「除圧式テーピング療法いわゆるゼロテープ」を紹介していた。この療法は、簡単に言うと吸盤とゼロテープを用いて皮膚下の圧力を減少させ、血流を促進させ鎮痛効果があるというものである。除圧までの過程を詳しく説明すると、ゲートコントロール説に基づき、吸引＋ゼロテープ ⇒ 皮下脂肪の集積 ⇒ 硬度が低下 ⇒ 除圧 となるそうである。データも豊富で、治療効果も実証されている。実際に、会場で肩・腰・膝に痛みがある人にモデルになってもらいゼロテープを貼ったところ、

かなり楽になったようである。山本先生も、膝に痛みがあるため自ら進んでモデルになりゼロテープを貼ってもらっていた。貼付後の感想は、「温かくなり、楽になったようだ。」とのことである。(詳細は、山本先生自身の感想を参照)

次は、整復治療手技分科会シンポジウムを聞くために、B会場に入る。途中からの参加なので、残念ながら既に後半になっていた。「E BMに基づく治療には医接連携は必要不可欠であるが、その前に柔整師同士の連携も必要である」という福島英夫先生の言葉には深い感銘を受けながら会場を出る。

母校(専門学校)の先輩から連絡が入っていたため、会場の外で合流し昼食を摂ることにした。途中、母校の恩師を交えて3人で近況を語るなどして時間をつぶす。恩師には久しぶりにお会いしたのだが、相変わらずの熱い語り口にすっかり魅了されてしまい、気が付いた時には既に午後の発表が始まってしまっていた。

慌てて、NPO法人日本医師スポーツ協会協力講演「加齢と運動の機能変化」を聞くためB会場に入る。講師は、心身障害児総合医療療育センター整形外科部長三輪隆先生。しかし、話しはもう終わりに近く、結局内容が解らず仕舞…ウ～ン残念!

3時からスポーツ柔整分科会シンポジウムがあるため、気持ちを入れ替えて、早めにA会場に入る。いよいよこれが最後である。それも、今学会注目のシンポジウムであろう。テーマは「スポーツにおけるコンディショニング」。講師陣は、コンディショニングの分野では世界のトップレベルにある白木仁先生と立花龍司先生。白木先生は、現在シンクロナイズドスイミングオリンピック代表選手のコンディショニングに携わっておられ、このスポーツ柔整分科会代表でもある。また立花龍司先生は、元千葉ロッテマリーンズ及び大リーグメッツのコンディショニングコーチであり、あのTCA理論を発表したことで有名である。

まず、白木先生がシドニーの反省を踏まえながらアテネに向けての実際のコンディショニングについて話を話された。シドニーでのカラテの演技は、当時では力強く早い動きと思っていたが、今見てみると遅くもどかしく見えるとのこと。したがって、アテネに向けて最高のパフォーマンスを発揮するために、次のコンディショニングを重点的に行っているそうである。

- 1、マットTr
- 2、ランジ
- 3、体幹筋Tr
- 4、インナーマッスルTr
- 5、腕立て伏せ
- 6、メディシンボール投げ

実際に、ビデオでそのトレーニングの様子を紹介していたが、かなりハードである。是非アテネでは、宿敵ロシアを破ってもらいたいものである。この努力は必ず報われると信じたい。ガンバレニッポン!

次は、いよいよ真打の立花先生の登場である。いきなりコンディショニングとはで始まる。メジャーの選手が行っているコンディショニングとは、「スポーツ選手がその競技を行うにあたって、最高の能力を発揮できるように、心身の状態を教育・評価・調整すること。」と定義づけている。しかし、日本のプロ野球においては、ただ伝統があるから、慣習だから、有名選手がやっているから等を理由にトレーニングをさせ評価をするので、“教育”がまったく欠けてしまっているとのことである。メジャーの選手は、主に次の8つの要素を取り入れているそうである。

1、体力トレーニング 2、メンタルトレーニング 3、スポーツビジョン 4、スポーツニュートリジョン 5、リハビリテーション 6、バイオメカニクス 7、スポーツ歯学 8、ライフスタイル

この中で重要なのは、メンタルトレーニング、スポーツビジョン、体力トレーニングであり、その中でもメンタルトレーニングが日本に一番必要だそうである。それは、選手だけでなくコーチにも必要である。特に、コーチには絶対必要で、コーチの言葉によってポジティブな考え方になったり、ネガティブな考え方になったりするので要注意とのことである。人間というものは、何々してはいけないと言われると余計そうしてしまうらしい。例えば、野球で考えると、このピッチャーの高めのボールは早く打てないので、試合前に「高めのボールに手を出すな」と指示する。すると、なぜか高めに手を出してしまう。注意をすると、もうバットが振れなくなってしまうのである。この場合の言葉がけは、「低めのボールを狙っていこう」だそうである。このように、コーチはあくまでもポジティブに考えていくように指導しなければならない。もうひとつ例に出すと、少年野球20人を2グループに分け、Aグループ10人には「エラーをしたらトラック一周」、Bグループ10人には「取らなくてもいいから、グラブを下から出そう」とそれぞれ言葉がけをする。そして、両グループに同じスピードでゴロを打ったところどうなったか？結果は、Bグループの子供たちの方がAグループよりも歩数が2歩多かったとのこと。つまり、指導者によってAの少年たちから積極性を奪い、Bには積極性を引き出したということである。ナルホド解りやすい！

したがって、コーチのありかたは“いかに選手をポジティブな状態で、失敗しないためのトレーニングではなく、良いプレーをするためのトレーニングをすること”である。そのためにも、選手も指導者もメンタルトレーニングを勉強してほしい。特に、日本は指導者が勉強しなければならないと強調されていた。まったく同感である。そういえば、坂井支部での勝木先生のメンタルトレーニング研修会でも、同じ指摘をされていた…

最後まで聞きたかったが、列車の時間もあるので、後の録音を東谷先生にお願いして会場をあとにする。あ～聞きたかったなあ～ 誠に残念！時間は既に4時を過ぎている。ワオーッ時間がない！急いで東京駅に向かう。明らかに東京ディズニーランド帰りとなる家族連れの中を掻き分けながら、なんとか列車に乗り込む。それにしても本当に疲れた。しかし、今年も収穫大の充実した二日間であった。疲れと空腹でのビールはまた格別にウマイ…満足、満足。たそがれの東京の街並みが遠くになっていくのをぼんやり眺めながら、しばらくこの充足感と感傷(ちょっとセンチ?)に浸る。来年も楽しみである。

(文責 森瀬 則昭)