

リコンディショニング

リコンディショニング (reconditioning) とは？

競技レベルの高いサッカー選手では、過去のケガが慢性化し複数箇所の違和感や痛みがあったり、古傷の再燃や肉離れを繰り返したりする場合があります。さらに新たなケガにより競技復帰が困難になっている選手も多く経験します。

慢性外傷や後遺症、疲労などにより十分に競技能力を発揮できない競技者の運動能力回復を目的に行われるコンディショニングをリコンディショニングといい、医学的知識に基づいた評価と治療技術が求められるとされています。

リコンディショニングにおける評価

新たなケガや術後はメディカルリハビリテーションを行います。ケガの原因が過去のケガや違和感、痛みに起因していることも多く、原因となり得る身体の特徴やプレースタイル、ポジション、動作などがどうか評価します。

筋力が弱いから筋トレ、硬いからストレッチではなく、なぜ筋力が発揮できないのか？なぜどこが硬いのか？を考え、競技に必要な筋力発揮や柔軟性を得ていくサポートを行うことを心掛けています。たとえば、筋トレはしているのに力が出せていない場合などは、筋単体での筋力はあるものの、パフォーマンスに必要な筋力として発揮できない姿勢や動きとなっている場合が多くみられます。

また、筋の硬さも、硬い筋をストレッチしているつもりでも、一つの筋の中に硬い部位と柔らかい部位が混在していれば、ストレッチにより、より柔らかい部位が延ばされ筋力を発揮できなくなることがあります。さらに、一側の下肢の中にも、硬い筋と柔らかい筋、炎症を起こしている筋などが混在していることもあり、筋個々の状態を把握することも重要となります。

リコンディショニングの実際

静的なストレッチや関節可動域練習、筋トレも必要ですが、プレーの中でのパフォーマンスにつながるためには、それぞれを個別に改善・発揮させるだけではなく、「筋力・柔軟性・協調性・バランス」を同時に行う動作介入・指導が効果的です。

たとえば、単体の筋に対しての介入であっても、求心性収縮と遠心性収縮をスムーズ、かつ交互に行い、クロスステップのような不安定な動作(図1)と、骨盤より上と下が分離したハイブリッドな動作(図2)を行うことにより、筋にとって不安定な状況でのストレッチと筋トレ、他の筋との協調性、上下運動連鎖を同時に行うことができます。

選手が自らの身体特性を感じ学ぶことにより、自分のプレーを想像しながらトレーニングへのアドヒアランスを発揮できます。最終的には、実際にボールを使った動作を選手とともにチェックし、競技復帰へのリコンディショニングをフィールドで試行してもらいます。



図1 クロスステップ

図2 スターエクササイズ

まとめ

リコンディショニングにより、違和感や痛みなくパフォーマンスを最大限に発揮できるようサポートしていきたいと思っています。正しい診断があつてはじめてリコンディショニングが可能になるといっても過言ではありませんので、まずはスポーツドクターの診断を受けてください。