

関西理学療法学会 一日研修会 デイセミナー第4講

『スポーツ選手の動作分析の工夫』

伏見岡本病院リハビリテーション科

上村拓矢

三浦雄一郎

福島秀晃

スポーツには様々な種目があり、各競技によってルール・使用する道具・環境の違いから外傷の受傷機転や障害発生メカニズムも様々である。スポーツ選手の動作分析には競技特性を理解することが重要である。

スポーツ動作は「走る」「跳ぶ」「投げる」「蹴る」「振る・打つ」「泳ぐ」「押す・引く」「つかむ・捻る・持ち上げる」などの基本的な動作が組み合わさって、複雑な動作となる。さらに、アジリティ（外界の物理的刺激に反応して、合目的に適切で迅速な減速・停止・方向転換・加速を実行する能力）の要素が加わることで各競技特有の動作が完成される。アジリティは単一的（体操・バレエなど）・時間的（スプリントのスタート）・空間的（バレーボールなどのサービスレシーブ）・自在（柔道・サッカーなど）の4つに分類され、競技相手の有無や環境によって変化する。

スポーツ選手の動作分析を病院内のリハビリテーション室で実践するには環境的に困難である。しかし、基本的な動作の組み合わせであるため、各スポーツ特有の動きを細分化することで動作観察をすることが可能となる。複雑な動作を各パートに分けることで選手の機能障害が把握できる。この講演では投球動作と走動作を例に挙げ、「動作の特徴」「動作の必要性」「動作分析の工夫」「動作の数値化」を紹介したい。

最後にスポーツ選手へのリハビリテーションでは、理学療法士⇔選手のみ関係性だけでは、選手の機能障害の改善、障害の再発予防は困難である。指導者・保護者・現場のトレーナーなど選手を取り巻く環境への配慮や連携（情報の共有・現場の動作を撮影してもらうなど）が必須である。