

AVOID BACK INJURIES

(背部の怪我の予防策)

アリステア・マッコウ

ある程度テニスをしている人たちの中には、背中の痛みや不快感を訴える人が見受けられます。こういった症状はテニスにはつきもので、原因は体幹の安定性不足や腰やハムストリングの筋肉の柔軟性不足にあります。下背部の障害は、打ったり走ったり止まったりすることによる衝撃や、そうしながら腰部の屈伸動作や脊柱を中心とした回転動作を行うことに起因します。また、背部の筋力不足から来る姿勢の悪さも原因となります。

テニスにおいては、利き腕を中心とした動作による体幹の回転が行われ、それがために左右の筋力の不均衡が顕著に見られます。また、バランスを取ったり蹴り出すときの利き足があり、そのこともそちら側の腰の動きに影響します。体幹の強さがある程度整っていないと、こうした不均衡が背部の障害に繋がります。加えて、多くのストロークや動きは背部の曲げ伸ばし動作を伴うので、それらの動作が筋肉組織に負担をかけることとなります。

幅広い年齢層で、背中の痛みや不具合を訴えるプレーヤーからの相談を良く受けます。機能動作テストなどの結果、多くの場合、腰部屈筋群やハムストリングの柔軟性不足やコアマッスルの筋力不足が見られました。そこで、それらの柔軟性や筋力強化のプログラムを作りました。

目的は、腰の可動域を広げることと、ハムストリングの柔軟性向上、体幹部の強化を図ることです。このプログラムを経験することで、背部が従来のように大きな負荷に悩まされることはなくなるでしょう。

背部強化のためには、強い体幹部（腹筋群と下背部）、腰部やハムストリングや脊柱の柔軟性、そして、上背部伸筋群の可動域の広さが求められます。週一のプレーヤーであってもこれらの部位のトレーニングは重要です。

【プレーヤーの怪我の予防のために】

1. プレーの前にはウォームアップを： 練習でも試合でも、少なくとも事前にダイナミックストレッチも含めて10-15分のウォームアップができるように、予定時間に十分余裕を持って着くようにしましょう。
2. 機能的重視のトレーニングを： 運動域に制限が生じるマシンを使ってのトレーニングよりも、ダンベルやチューブやバランスボールやメディシンボールなど、筋力強化だけでなく可動域を広げる効果が期待できる器具を使ってのトレーニングを心がけましょう。メディシンボールを投げる運動は、テニスのストロークに共通する良い運動です。また、バランスボールを使ってのコアトレーニングは、フロアで仰臥でのクランチを行うよりも、より多くの筋群に作用し、バランスと安定性の向上に効果があります。
3. プレーの後にもストレッチを： プレーの後にもストレッチを行うことを勧めます。テニスに関して言えば、腰部屈筋群、ハムストリング、下背部筋群、大腿四頭筋が主たる対象となります。事後のストレッチを行うことで、疲労した筋肉の強ばりや痛みを軽減し、回復を促進する効果があります。

4. 事後よりも事前のケアを： 私が見ている選手たちは「事前ケア（プレハブ）」を実践しています。怪我の後の回復を目指すためのリハビリテーションに対して、プレハビリテーション（プレハブ）は怪我の予防のための積極的なアプローチです。この手順に所用する時間は20分程度で、週3回行います。トレーニングする部位は、背部、肩部、手首、腰部、足首などテニスで怪我をしやすい部分です。

（実践にあたっては、あなたに合ったプログラムを作ってもらうために、テニスのバイオメカニクスを理解しているトレーナーなどに相談することをお勧めします。）

5. 定期的に整体療法士の施術を： 症状が悪化してから相談するのではなく、事前の身体の調整が怪我や障害の予防に繋がります。私に関わっているプレーヤーには、年齢やレベルに関係なくそうすることを勧めています。週3回以上プレーするのであれば、最低でも月に1回は身体の状態をチェックしてもらいましょう。プロの選手には、月に2回行くように指導しています。これも、先のプレハブの一部です。悪くならないようなケアが大切です。

以下に、あなたのプレーヤーのウォームアップや体幹の動きや安定のために使える5つのエクササイズを紹介します。

【ウォームアップエクササイズ】

レッグスイング



〔手順〕

- ・壁に両手をついて立つ。
- ・右足を床から浮かして、左足の前を通るように内側に振り込み、できるだけ水平に近づくように降り戻す。
- ・定められた回数を行ったら、足を交代して行う。

〔セット数〕

片足15回で1セット

〔意識する部位〕

腰と下背部

バイラテラル・キックバック



〔手順〕

- ・右体側を壁に向け、右手を壁についで立つ。
- ・右足を床から浮かし、左腕を上へ振り上げながら右足を後ろに蹴り上げる。
- ・右足を前に降り戻して振り上げ、左腕を下へ下ろしてその爪先を触る。
- ・定められた回数を行ったら、足を交代して行う。

〔セット数〕

片足15回で1セット

〔意識する部位〕

ハムストリング、下背部、肩部

【体幹の動きと安定】

バード・ドッグ・クランチ



〔手順〕

- ・両手両膝を床に着けた姿勢から右膝を身体に引き寄せ、左肘で右膝頭に触れる。
- ・そこから右足と左腕を伸ばし、その姿勢を2~3秒保持する。
- ・右足を前に降り戻して振り上げ、左腕を下に下ろしてその爪先を触ります。
- ・定められた回数を行ったら、腕と足を交代して行う。

〔セット数〕

片側10回で2セット

〔意識する部位〕

背部、臀筋、腹筋、腕部

シングルレッグ・グレートブリッジ



〔手順〕

- ・仰向けに寝て、片方の膝を胸に引き寄せる。
- ・もう一方の足は爪先を床から離して膝を曲げている。
- ・床から腰を浮かせ、肩から膝までまっすぐになるようにする。
- ・そのままの姿勢を5秒間保持し、ゆっくりと元に戻る。
- ・定められた回数を行ったら、足を交代して行う。

〔セット数〕

片側10~15回で2セット

〔意識する部位〕

下背部、腰部、臀筋、ハムストリング

サイドツーサイド・ヒップロール



〔手順〕

- ・両腕を真横に伸ばして、仰向けに寝る。
- ・ふくらはぎをバランスボールに載せ、両膝を90°に曲げる。
- ・肩を床から浮かせないようにして、両足をボールに載せたまま右に動かす。
- ・ゆっくりと反対側に動かす。

〔セット数〕

往復10回を2セット

〔意識する部位〕

下背部、腰部

【筆者紹介】 Alistair McCaw: フロリダ州プラデントン在住で、ディナラ・サフィナ、エレナ・ドキッチ、ミカエラ・クライチェク、ザヴィエル・マリッセ等のフィットネスコーチ。

【翻訳・監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTR JAPAN代表 / インターナショナル・テニス & クリニック / PTRテニス委員会国際委員 / PTRマスター・プロフェッショナル (2008) / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー (1986)