

SELF CARE FOR TENNIS PROS: PROLONGING OUR CAREERS

<テニスコーチのセルフケア: より長くコートに立てるようにするために>

リック・ディヴェルー

【セルフケアの基本はストレッチング】

テニスプレーヤーであれば、プレーの前にストレッチングやウォームアップをすることが大切で、プレーの後にストレッチングをすることで、筋肉の緊張をほぐして回復を助けることはご存知のことですね。この数年で、プレー前後にかかる時間とその方法についての理解が深められてきているようです。

- ・プレー前： 5～10分のゆったりとしたダイナミック・ストレッチング
- ・プレー後： 10～20分の優しいスタティック・ストレッチング

この記事では、我々自身のセルフケアについて、長期的な視点からお話していきたいと思います。特に、基本的なストレッチング以外に、我々のキャリアを伸ばすためのセルフケアに関する、最新の脳神経科学の現状を見てみたいと思います。

テニスをしていると、テニスエルボーや肩、手首、腰、膝などの腱炎や、関節炎等の様々な痛みを経験します。自分自身どうすればよかったのか等の疑問が湧いてきます。テニスを楽しみ指導をしながら40年以上もストレッチングを続け、ヨガを10年以上(その内5年はパートタイムのヨガのインストラクター)も経験してきて、どんなことができてきたのだろうかかと自問しました。

筋肉痛とそのケアを経験することは、我々がどのように感じ、またどの身体がくらい頑張れるのかを知る上で大切なことです。しかし、筋肉がどのように機能するのか、あるいは、機能しないのかについてももう少し深く考えた場合、我々の身体をいたわるためにはストレッチングやワークアウトだけではないということがわかるでしょう。

【筋肉ができること、できないこと】

筋繊維は、我々が生きていくうえで必要な動作を行うために、運び込まれてくるエネルギーを加工する工場と言えます。筋肉はこれらの生成を効率良く行いますが、一般の工場と同様、それ以外のことを考えたり行ったりすることはできません。

筋繊維にできることは「伸張」と「収縮」の2つだけです。それぞれの筋肉が、それぞれの役割を淡々とこなしています。ある繊維は、脳からの（意識的な）指示を受けて、時にはとてもゆっくりとした動作を行います。通常は無意識のうちに動きます。

生まれて間もない頃から、小脳が全ての大きな筋肉運動を司り始めます。一度その動作のための神経経路が形成されると、脳からの指示をほとんど受けなくても、内外の感覚器官を通じての

“Self Care for Tennis Pros”
- Rick Devereux
TennisPro Jan./Feb., 2016

刺激によって、自動的に動作が行われるようになります。こうやって内部指示系統の下層部に蓄えられた筋肉運動は、再教育が難しいものです。

筋肉細胞は単純細胞であり、そこには痛点はあまり存在しません。筋肉や関節周辺の筋膜が筋肉の状態を感じ取り、痛みを伝えるかどうかの判断を下します。

適切なメンテナンスが行われている筋繊維や腱は再生が可能です。雇用主が親身に面倒を見れば、雇われている人たちが働きやすいのと同じです。

【筋肉に指示を与えるのは? - 脳に関する近年の神経科学】

コート上での我々の動きは、ラリー中に起きる事象に対する反応としての現れです。練習やプレーでの経験を通じて、我々の予測力や動きや、ストロークを遂行するための神経経路が形成されます。

筋運動が意識的な反応だけで行われるとしたら、誰も160キロのスピードのサーブを打ち返すことはできません。その打球は我々の目では追い切れない速さで飛んできます。そんなに速いボールを意識的思考を伴わないで打ち返せることは驚くべきことのように思えますが、近年の神経科学によると、我々が意識して伝えたと考えるレシーブの動作の指示は、打球後に脳で確認されているということです。

良いサービスリターンは脳からの指示を受けていないということは、「頭をつかうスポーツ」といわれているゲームに「論理的思考」は無用であると考えられますね。

ポイントに入る前の論理的思考（計画を立てること）だけが結果に影響すると考えたほうが良いようにも思えます。この考え方の成否に関しては、学問上の結論は出ていませんが、非常に新しい分野ではあります。

良いプレーができるか否かは、プレーが始まる前に良いイメージを持つだけでは決まりません。もしそうだとしたら、こんなに簡単なことはありませんね。

我々は、我々の動きに影響オワタ得るもう一つの要素である「感情」（意識下と無意識下での感覚）について考える必要があります。

我々の感情は、時として折角の最良のプランを台無しにしてくれます。脳の最下部の扁桃体 (<http://www.weblio.jp/content/扁桃体>) から発せられるしどろしどろな恐怖感や興奮は、何よりも早く筋肉に到達して、筋肉の緊張を生みます。脳は、ポイントが始まる前に戦術について考えることはできますが、その遂行には、指示系統の深遠な部分の影響を多く受けます。

そこで、我々のプレーと体の動きを注意してコントロールしなければならないという、能力が試されることとなります。

**“Self Care for Tennis Pros”
- Rick Devereux
TennisPro Jan./Feb., 2016**

【身体がネガティブな感情に屈しないようにするには？】

人間には大きく2つの特性があります。

1. 理性的思考によって、筋肉の「工場」の制御ができます。
2. スポーツなどの基本的生存活動に必要な活動による心身の怪我を起こしがちです。

もし、(1)の能力が不足してくると、(2)は起きないという考え方は古いといえます。パフォーマンスに関して考えすぎることが少なくなれば、そのレベルは向上するでしょう。

【パフォーマンスやコンディショニングに関わる心身の状態】

心身と精神がゲームに関する知識は、どんなパフォーマンスの前や最中でも、リラックスするという大切なことに影響を与えます。

いくら時間をかけても、コートの内外にかかわらず、プレー中でも練習中でも、我々には身体が訴えようとしていることを理解することはできません、いくら頭が良かったとしても、身体のほかの部分は我々の考えを越えた仕事をします。幸いにもヨガや瞑想をすることで、身体の状態を聞く能力を高めることができるようになり、筋肉の緊張が高まることを予知できるようになるので、そうならないような事前の対応が可能になります。

感覚器のフィードバック力が高まると、筋肉のこわばりや、他の怪我につながりやすい緊張をほぐす効果も期待できます。

そうするうちに、我々は自分の身体のより良いケアができるようになるわけです。

誰にも効果がある方法があるわけではありませんが、身体の状態を事前に把握して不必要なストレスを起こさないようにすることができます。

ヨガと瞑想は、自分の身体からのシグナルを理解する助けとなり、緊張を緩和させる効果があります。練習を重ねることで、身体の様子を感じ取ることができるようになり、多くの人たちの総合的健康状態の向上につながります。

【自分の身体に聞くことから学んだこと】

ヨガや瞑想の効果には個人差がありますが、より身体に関する意識が高まることで、日常生活に役立つようになります。以下、私自身の経験についてお話ししたいと思います。

【私のある一日】

6時間ほどの睡眠の後目覚め、ベッドで起き上がって30秒ほどして、肩に両手を当ててゆっくりと回している時に「ピキッ!」というちょっとした違和感を感じました。昔だったら、テニスに影響するかもしれまいと考えて、活動を緩めて大事を取るところでした。

専門家によれば、こういったちょっとした違和感は、加齢にともなって身体が固くなっていくことに伴い、よく起きることだということです。こういった音や硬さが伝えるメッセージはシンプル

“Self Care for Tennis Pros”
- Rick Devereux
TennisPro Jan./Feb., 2016

ルで、「古いエンジンなのだから、ユックリと動き出しなさい。」ということなのです。ユックリと動き始めることで、筋膜や滑液の働きにも負担をかけることなく、機能し始めるのです。

台所に入ったら、いつものように朝食の準備を始めます。いつもやっていることなので、特に考えることなく身体も気持ちも動き出します。ルーチンをこなすということは、起床間もない身体に余計な刺激を与えないで済むことなのです。

私の場合、朝食に15分以上かけることで、感覚機能が目覚めてくるようです。しかし、私の腰は、ほんの数分だけでも心地良くない状態が続くと反応し始めます。

座るときに腰の辺りがきしんだので、立ち上がってしまいました。時には、シリアルも新聞も高いテーブルの上において、立ったままで朝食をとることもあります。今日は、スツールを椅子の左前に引き寄せて、その上に足をのせて休めました。そうすることで、朝食をとっている間に腰に不快感を感じることはありませんでした。

腰の具合が思わしくない朝は、ヒートラップを温めて腰に巻きます。そして、その部分を椅子に押し当てていると、とても心地よさを感じます。

こうして朝のルーチンが終えて、一日が始まります。運動をせずに、長時間車に乗っていたり、机に向かっている時などには、時折腰に不快感を感じるがあります。

【コート上でどうするか】

何十年もコート上で仕事をしてきてみて、他の観点からも考えるようになりました。もはや、子供たちの指導をしたり、ポイントを競わせることはしません。コーチとしての仕事には限度が出てきていますが、このことはより良い観察者であり聴き手になるきっかけになるタイミングだと思います。我々のこういった役割が生徒たちにより明確になってくれば、彼らの学習効果も上がることでしょう。

コート上では、他のコーチと同様に、エネルギーも身体も守る努力をしています。

- ・体重を片足にかけ続けられないようにする。
- ・ボールカゴの高さは腰をかがめないで済むようにするか、カゴに沢山ボールを入れる。
- ・直射日光をできるだけ避け、水分補給を十分に行う。
- ・時々ベンチに座って休み、脚を上げてハムストリングや脛のストレッチをする。

【仕事の後の簡単なルーチン】

仕事が終わった時や、ちょっと凝りが始まったなと思ったら、使っていた大きな筋群（脚や背中）のストレッチをします。動いた直後にストレッチをすることで、良い状態に戻せます。

横になって脚を壁に伸ばすのも良い方法です。この時、お尻は壁に近づけるようにしますが、膝は真っ直ぐに伸ばす必要はありません。上半身は脱力しておくことです。

**“Self Care for Tennis Pros”
- Rick Devereux
TennisPro Jan./Feb., 2016**

【身体を休めたり、眠るための準備】

見落としがちですが、良いセルフケアにとって重要な事は、身体を休ませるための準備の仕方です。私は、活動前の準備同様に重要であり、ある意味で、より基本的なことであることに気が付きました。

なぜならば、なにか活動を始める時の準備は、少なくとも意識して行われています。特に何か指導をする前や、何かのルーチンを行おうとするときはそうです。眠ろうと思っている時に、腰や何処かの状態が悪かったら、不自然な姿勢になって目覚めてしまうことは明らかでしょう。

身体をよく動かした日（殆どですが）は、ベッドに入る前に、シンプルで優しい腰と脚のストレッチングをして、身体をほぐすようにしています。ハムストリングや腰が張っている時には、先に述べたように、壁に足を上げてもたせるのが良い方法です。こういったルーチンを行なうときには、柔らかいカーペットやマットの上で行い、部屋を暗くすることで気持ちと身体を落ち着かせることができ、眠る準備ができます。

【大変な時期を乗り越える】

ストレス過多となって腰周辺の状態が悪くなると、どうしようもないかと考えてしまいます。しかし、身体は痛みとして伝えるしか方法がないことに気が付きました。痛みと上手に付き合っ、患部を休めて、状態によって冷やしたり温めたりすることが必要になってきます。

私の腰の不調は慢性的であったので、何か他に良い対処法はないかと考えています。一つには「増殖療法」というもので、怪我によって弱まった腱や靭帯周辺に軽い炎症を起こさせることで、自然治癒力を高める方法です。「高濃度血小板血漿療法(PRP: PlateRichPlasma)」の注射は、身体の組織再生能力を高めるために競技者の間で広まってきています。（ナダルは、膝の治療のためにこの療法を用いました。）

【結論】

50年前、私が15歳だった頃に、初めて痙攣を経験しました。まるで背後から誰かに尖った石で突然強打されたような感覚でした。肩甲骨の下の痛みが激しくなって麻痺してきたので、雪の中でクラスメートと楽しんでいたタッチフットボールをやめて、スクールトレーナーのところに診断を求めに行きました。そこでは、ホットパックを施してくれて横になってやすむように言われ、20分後には家に帰るように言われました。そしてその後数日間は痛みが取れず、それが治まるまでは運動はしませんでした。

今にして思えば、当時の痛みは、初めて経験した痙攣に対する恐怖から増幅されたのです。背中や肩の筋肉のストレッチをするなどの処置をされなかったために、痛みが長引いてしまったのです。それから4年経って大学で初めてストレッチングを教わりました。左肩甲骨周辺の痙攣がその後も数年続いた時は、予防のストレッチングと筋力強化に取り組みました。おかげで痙攣が起

**“Self Care for Tennis Pros”
- Rick Devereux
TennisPro Jan./Feb., 2016**

きることは大幅に減りましたが、その十数年後に腰痛を起こしたことがきっかけでヨガを始めたのです。

現在の若いアスリートたちは、筋力の強化やストレッチなどの、適切なコンディショニングの方法を教わっていますから、恐らく彼らの世代が今の私の歳になった時には違いが見られるかもしれません。しかし、テニスが身体にかかる負担はより大きなものになってきているので、将来どんな具合になるのかはわかりませんね。

ただ、彼らの世代と我々とで違うのは、身体が伝える痛みなどのサインをどのように受け止めて対処したら良いかということへの理解がより深まるであろうということです。こういった知識を心身のコンディショニングに適用できたからといって、将来の健康改善に繋がるかどうかはわかりません。しかし、運動の強度が今までよりも強くなったとしても、今の人達は私達の世代よりももっとセルフケアが上手くできていると思います。

だれにでも上手くあてはまるという方法がないのは事実ですが、こう考えてみてはどうでしょうか。それは、自分の身体の状態を愛する人に接するのと同じように見つめて、適切な対応をするということです。

【筆者紹介】 Rick Deveroux: 1960年代と70年代をジュニアと大学でプレーし、70年代と80年代をティーチングプロとして過ごす。腰痛に悩まされ、その緩和のためにヨガをベースにしたストレッチの効果を体感。著書である「Net Results」(1974)には、ヨガをベースにしたテニスのためのストレッチを初めて紹介してある。ヨガの指導員としての認定も受け、年配の方々や、高齢のゴルフやテニスプレーヤーにヨガを指導し、母校であるハーヴァードのテニスチームの指導にも関わった。多忙な人々が、自分の生活の中に自分にあった形で取り入れることができるような指導を心がけている。最新のヨガのDVDでは、3つの5分間のメニュー、ストレッチブレイク、オフィスや家や旅先でできる簡単なヨガメニューが紹介されている(healthylearning.com)。また、“Yoga and Yoga stretches for Tennis”(2007)は、<https://coacheschoice.com/p-1747-yoga-and-yoga-stretches-for-tennis.aspx> から購入できる。

【翻訳監修】 鈴木真一

<2016.4>

“Self Care for Tennis Pros”
- Rick Devereux
TennisPro Jan./Feb., 2016