

INJURIES AND PLAYING SURFACES

IN PROFESSIONAL AND RECREATIONAL TENNIS

《プロと一般のテニスにおける怪我とプレーサーフェスとの関係》

パトリック・オウボーン

この数年間、男子のグランドスラムからスター選手が姿を消す状態が起きていますね。2017年のUSオープン振り返ってみると、マレー(腰)、ジョコビッチ(肘)、ラオニッチ(手首)、錦織(手首)、ワウリンカ(膝)たちが怪我のために、この年の大会を欠場していました。フェデラーも、コート外で生じた膝の怪我のために、2016年の後半の半年間の出場を取りやめ、ナダルも長年の怪我と戦ってきています。

こういった欠場は大会のスケジュールが原因なのか、沢山の移動が原因なのか、テニス以外のストレスが原因なのでしょう。2017年のUSオープン直後のATPのウェブサイトによると、トップ10のかなでズヴェレフとパウティスタ・アグートは、その年の試合数がそれぞれ76試合と71試合でトップ2でした。ナダルが67試合で、フェデラーが41試合、デルポトは46試合でした。トップ10以外では、ゴファンとティームが共に75試合で他に抜きんでいました。

怪我の原因は、テニスの場合、一般的には、コートサーフェスが関係すると言われていています。年をとってきたら、よく言われてきているように「身体に優しい」ということで、クレークコートが好まれます。そして、「ハードコートは、膝や腰にくる。」という言葉もよく聞きます。しかし、怪我の原因が、コートサーフェスには関係ないとしたらどうでしょう。殆どのプレーヤーは、長年に渡って、利き腕や背中(腰)や膝や足首など、「使いすぎ」による悩ましい故障を抱えています。

2016年にオランダで、「4種類のコートサーフェスと怪我との関連性」について6ヶ月間の調査が行われました。コートは、ハードコート、クレークコート、砂入り人工芝(グリーンと赤)の4種類でした。調査対象者の平均年齢は49歳でした。20,000人に協力を要請したところ、3,656人(18%)が受諾してくれました。その内の1,957人(53%)に4,047件の怪我が確認され、その80%が使いすぎによるもので、残る20%が急性のものでした。複数のコートサーフェスでプレーしている人たちの方に、1つのサーフェスだけでプレーしている人たちよりも「使いすぎ」による怪我が多く見られました。調査の結論としては、怪我とコートサーフェスの明らかな関連性は見られないということでした。

この調査研究から言えることは、ウィンブルドンでのマテック・サンズや、ローランギャロでのゴファンのような大きな怪我以外は、怪我の殆どは「使いすぎ」に起因し、コートサーフェスとは関係ないということです。健康な体を維持することがちょっとした故障の回復に必須であり、筋力トレーニングが怪我の予防に繋がります。身体健康維持には、休息が不可欠です。人よりも多く練習することは、一概に良いことであるとは言えません。

別の研究に「コートサーフェスとプレーヤーの認識力と生体力学的応答の相関」というものがありました。これらについて、プレーヤーのハードコートでの立ち方と、クレークコートでの立ち方に違いがあることが確認されました。クレークコートではハードコートよりも姿勢が真っ直ぐに近いとのことでした。このような姿勢を取ることで、体重を足先にかけて滑りやすくなります。クレークコート上がりのプレーヤーは、その姿勢が膝や下肢にかかる負担が少ないことから、怪我が少ないと結論づけています。

研究で明らかになったことは、テニスでは、プレーサーフェスと怪我に関連性はないというものでした。過去の他のスポーツや事故などによる怪我が、「走って止まって走る」を繰り返すテニスというゲームの特

“Injuries and Playing Surfaces”
-Patrick Aubone, M.S.
TennisPro Jan./Feb., 2020

性によって悪化させられるのではないだろうかとのことです。テニスの動きから生じる力によって、適切に回復していなかった怪我の部分に負担がかかり、その怪我を悪化させているというわけです。では、プロの選手にしてもレクリエーションプレーヤーにしても、どの程度プレーをしたら「やりすぎ」となるのでしょうか。

プロの選手の場合、試合やシーズン前のキャンプや帰郷などで、年間25～35週間移動をします。一般のプレーヤーの場合は、週2～3回プレーをします。過去には、クーリエやマッケンローやレンドルなどは年に85試合以上もプレーしていましたが、その頃と今ではいろいろな要因に変化があります。一般のプレーヤーの場合には、テニス以外の家庭や仕事などのストレスも加わります。現在のプロのプレーヤーたちは、昔のプレーヤーに比べて、より力強く、動きも早く、体力的にも優れています。グランドスラムの試合では、試合が5時間以上に及ぶこともあり、勝者には次の試合までに36時間の回復時間が設けられます。それは、こういった激しい試合がプレーヤーの身体に与える負担というもの非常に大きなものであるからです。

一般のプレーヤーの場合は、筋力や持久力のトレーニングをどれだけやっているかによって違いますが、回復には概ね2～3日かかります。用具の技術の進歩によって、ラケットがパワフルになることで、プレーヤーはより強いボールや回転をより多くかけることができるようになってきていることも回復力に影響があります。回復促進のための“2XU”のような加圧衣料や、“Normatec Boots”のような部位特定のマッサージ器具や、“Marc Pro Plus”のような筋肉に刺激を与える低周波治療器のようなものが続々開発されています。プレーヤーが年間を通じて影響を受けている中枢神経の疲労と怪我との関連性については、まだ調べてはいませんが、今までに述べてきた要素が、一般からプロまでのプレーヤーに起こる怪我の要因であるといえます。

要約すると：

1. 怪我の予防は、コートに立つ前から始まります。
ストレッチング、フォームローラー、ダイナミックウォームアップなどが役立ちます。
2. ストレスの軽減： 仕事や家庭の問題などの外的ストレス要因は、身体にネガティブな影響を及ぼします。瞑想したり読書をするなどの副交感神経に働きかける活動は、ストレスの軽減に大きく役立ちます。
3. 新しいテクノロジーの活用： 現在のテクノロジーの発達に伴って、怪我を対象とするだけでなく、練習や試合の後の回復促進のための器具が沢山出回っていますので、それらを活用しましょう。

【筆者紹介】 Patrick Aubone, M.S.: Dunwoody Country Clubの男子テニスのディレクター。「子供と青春期の危機」のテーマで心理学の修士課程を修了。EXOS-The Human Performance InstituteとiTPA認定のトレーナー。コーチとディレクターの仕事しながら、全国や地域レベルの大会に出場している。

【翻訳・監修】 鈴木真一<Shinichi Suzuki>: PTR JAPAN Provider, PTR International Master Professional, PTR International Clinician

“Injuries and Playing Surfaces”
-Patrick Aubone, M.S.
TennisPro Jan./Feb., 2020