

パラ連載／脊髄損傷者専門ジム J-Workout 令和3年7月27日発行・発売（毎月27日発行・発売）
第35巻第9号 通算407号
平成3年5月31日第三種郵便物認可

コーチング・クリニック

COACHING CLINIC

<http://www.bbm-japan.com/>

2021年
9月号

ベースボール・マガジン社

特別連載
熱中症研究最前線

“人”を育む
鳥居 健
東京都ライフル射撃協会

特集
できるだけ長く、一定の
パフォーマンスを維持するには？

「持久力」 向上の鍵

スポーツを支える人々
中塚英弥

株式会社日本スポーツ科学
取締役 東京戦略本部長

特別企画
ネイルケア&メンテナンス
基礎講座

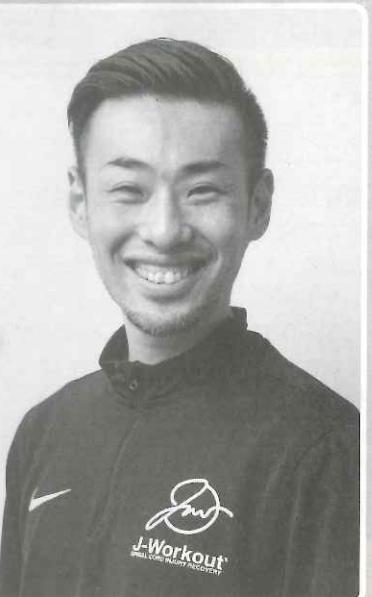


// もっと知りたい！// パラスポーツ

》今仲修治

(J-Workout 株式会社)

今まで眠っていた機能を呼び起こし、
新たな動きを出現させることができたときに、
トレーナーとして大きな喜びを感じる。



いまなか・しゅうじ

1978年、神奈川県生まれ。J-Workout福岡スタジオマネージャー。理学療法士。2002年に日本体育大学体育学部を卒業。08年にJ-Workout株式会社に入社。東京スタジオチーフトレーナーなどを経て、19年から現職。

2021年東京パラリンピックの開催が迫っている。障がい者スポーツがメディアで取り上げられる機会は増えているが、まだ伝え切れていない魅力が多い。この連載では、障がい者スポーツに携わる選手や指導者らに、競技に懸ける思いや指導法などを語ってもらう。第22回は、パラアスリート対象のパーソナルトレーニングを提供するJ-Workout株式会社の今仲修治さんに、トレーニングの内容について伺った。

取材・構成／吉見淳司 写真／J-Workout株式会社提供

機能改善を促し パフォーマンスを上げる

——パラアスリート対象のパーソナルトレーニングを開始した経緯を教えてください。

今仲 弊社はこれまで14年間にわたり、脊髄損傷者専門のトレーニング施設として、立位・再歩行を目指すトレーニングを提供してきました。トレーニングを行うな

かで、長時間にわたって車いすに乗る生活を送る方々のコンディション不良が非常に多く見受けられました。それは、姿勢不良やそれに伴う筋バランスの不良によって筋出力の減少などの機能レベル低下が生じ、さらなる身体アライメントの不良や動きの制限などが引き起こされていたからです。

健常者の場合、姿勢不良や筋バランス不良がパフォーマンス低下

につながることは広く知られています。身体にマヒがあり、機能レベルが低下している人はその傾向がさらに強くなるため、歩行訓練などでは姿勢やコンディションがよいとスムーズに歩けるものの、どこかの筋肉が過度に緊張したり、筋バランスが悪かったりすると、1歩も歩けなくなってしまう現状がありました。歩行訓練でもこれほどの影響があるのですか

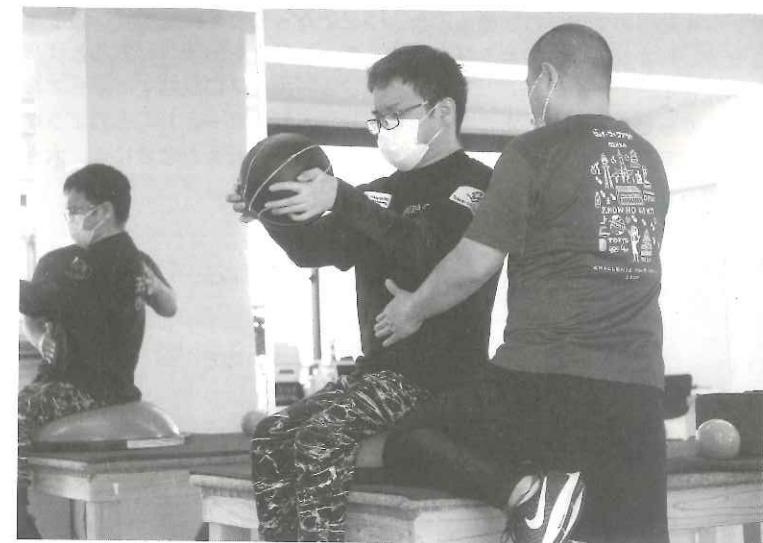
ら、さらに激しい運動を行い、一瞬にすべてを懸けるパラアスリートの場合には、身体アライメントの不良が競技パフォーマンスに強い影響を及ぼすことが予想されます。パラアスリートは健常者のアスリートに比べて、トレーニングには興味をおもちではあるものの、コンディショニングの重要性はそれほど認識されていないと感じます。そのような事情から、昨春の福岡スタジオオープンに伴い、福岡スタジオ限定プログラムとして、パラアスリートを対象にしたパーソナルトレーニングである「アスリートトレーニング」を開始しました。

——トレーニングでは、どのような部分にアプローチするのでしょうか。

今仲 身体にマヒのある人は、体幹部などの身体の中心部がうまく出力できない場合が多くあります。一例として、車いすを漕ぐ際には腕を使うため、腕の筋肉は発達しやすくなります。しかし、腕は肩甲骨についており、動作の際にはさらに肩甲骨を肋骨や脊柱に近づけた状態で出力します。そのため、肩甲骨の安定性などが非常に重要で、その観点が抜け落ちていると、腕に十分な筋肉がついていても十分に力を発揮できないこともあります。

車いすに乗っている人は前のめりの姿勢になりやすく、背中が丸まってしまうため、肩甲骨を内側に寄せる動きが減少します。肩甲骨が外側に開き、肩が挙上して首がないような状態になってしまふため、漕ぐ動作では肩甲骨が内側に寄せられずに安定せず、胸の筋肉をうまく活用できません。そうすると、筋肉の張力がない状態で動作を始めなければならないので、力がうまく入らないなどの問題が生じ得ます。それを解決するためには、身体の中心部に刺激を加えることがポイントです。

また、車いす利用者は身体の前



アスリートトレーニングの様子。現在は車いすラグビーの2選手が指導を受けている

ると考えています。

日常生活から 意識を改革

——人によって障がいの程度が異なるなかで、トレーニング指導ではどのようなことに注意されていますか。

今仲 障がいの重度や機能レベルは1人1人が全く異なります。適切なトレーニングを行う上では、機能やマヒのレベルをしっかりと評価して把握することが第一です。

そのほかに留意していることとして、車いすアスリートの骨盤帯は、健常者の下肢のような役割を果たします。骨盤帯近くの感覚の有無で、踏ん張った際の出力は大きく異なります。骨盤帯周りの意識が高まるだけで、踏ん張ったり動作をストップしたりといった能力が向上するので、パフォーマンスに直結しやすい部分です。パラアスリートの場合、機能がない部分にはそもそもアプローチしないこともあります。ただ、私たちの経験としては、トレーニングによって機能を改善できる可能性は十分にあります。マヒがある部分にもしっかりとアプローチを行い、機能改善を促すことによって、結果的にパフォーマンスを向上でき

私たちがトレーニング指導を行う場合にも、もっと身体を動かせるのではないかと感じても、本人が「これはできない」と決めつけてしまっていることがあります。弊社で提供するトレーニングは、必ず機能改善を促すことができる大前提としており、それはパラアスリートであっても同様です。実際にはマヒがない部分でも、普段の生活で全く使っていないことによって、「ここは使えない」と思い込んでしまっている場合もあります。そのような部分

を正しく見極めてアプローチすることで、動きが大きく変わる場合もあります。

本人からヒアリングしたことと、私たちが実際に見て評価したものを照らし合わせ、その人のポテンシャルを最大限引き出すことが重要です。

——そのギャップを埋めるためには、どのようなことが必要でしょうか。

今仲 ファーストステップとしては、正しい動きを理解していただくことが大切です。マヒや障がいがある人は、自分が動きやすいフォームで動作を行う場合が多く、代償運動が発生することもあります。通常は動作に関与するはずの筋肉を使わないために、機能レベルが低下するなどの問題が考えられるので、普段の車いすでの姿勢や車いすの漕ぎ方から意識を変えなければなりません。トレーニングやコンディショニングに費やせる時間は、週に数時間程度です。日常生活を含めた身体の使い方への意識を促すことが、指導を行う上では欠かせません。

自身の身体への意識を高めていただくためには、「こうしたらこれができるようになるんだ」と、ちょっとした変化による動作やパフォーマンスの改善を体感していただくことが最善の方法です。今

まで眠っていた機能を呼び起こし、新たな動きを出現させることはパフォーマンスに直結する部分であり、トレーナーとしてそのようなサポートを行えたときには、大きな喜びを感じます。

トレーニングで現れた即座の効果

——アスリートトレーニングを受けているのはどのような競技の選手なのでしょうか。

今仲 現在、車いすラグビーチーム「福岡ダンデライオン」に所属する、堀貴志選手と濱口大介選手へのパーソナルトレーニングを行っています。主に身体の使い方や筋緊張、筋バランスにアプローチしているため、筋肉が著しく発達したわけではありませんが、身体が使いやすくなったなどのフィードバックをいただいている。また、数値での改善も確認できており、例えば車いすを一漕ぎした際に進んだ距離では、初回のトレーニング前には6.5mだったものが、その日のトレーニング後には8mに向上しました。

——トレーニングの詳細を教えてください。

今仲 その選手のコンディションの特徴として、身体が若干右側に回旋しており、右足底がやや浮いていたことが挙げられます。そこ

で、右足にパッドを敷いて左右のバランスを整えるとともに、右脚への荷重量と荷重感覚を増やすアプローチや、背中を起こして骨盤を立たせるトレーニングなどを行いました。それらによってしっかりと体重を前にかけられるようになり、しっかりと踏み込めるようになったことによって、左右均等に車いすを漕げるようになったのです。その後も、右背部や体幹部の伸展を促すトレーニングを継続したことにより、約半年後の同様のテストでは、トレーニング前の特にアプローチをしない状況下でも計測で7.5mを記録しました。

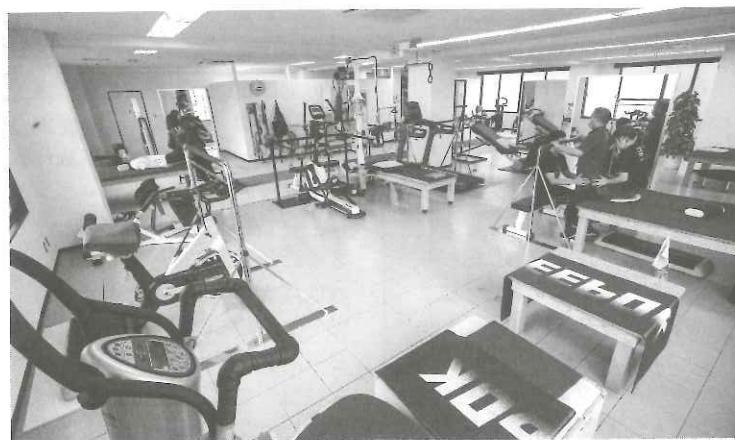
行ったトレーニングは本格的な筋力トレーニングではなく、プッシュアップなどの自重を利用したものがほとんどです。選手の感想としても、当初は「こんなことで変わらんだろうか」という疑問があったものの、実際に変化を感じたことで、「もうちょっと普段の姿勢に気を付けよう」「身体の使い方を変えてみよう」と感じていただけたようです。

——短期的にも、長期的にもメリットが大きいですね。

今仲 健常者であれば、骨盤の前後傾のポジションが多少違っても、パフォーマンスにはそれほど大きな影響はないかもしれません。しかし、車いす利用者の場合は、車いすの操作に大きく関わります。最初に述べたように、コンディショニングにまで意識をもつパラアスリートは少ないと思います。「コンディショニングにお金をかけるくらいなら、トレーニングを充実させたい」という人もいるでしょう。ただ、私たちは「コンディショニングはパフォーマンスに直結する」と考えており、1人でも多くのパラアスリートに効果を感じていただきたいと思っています。

コンディショニングの重要性を広めたい

——今後に達成したい目標などが



昨春にオープンしたJ-Workout福岡スタジオの内観

コンディショニングはパフォーマンスに直結する。

1人でも多くのパラアスリートにコンディショニングの効果を感じていただきたい。

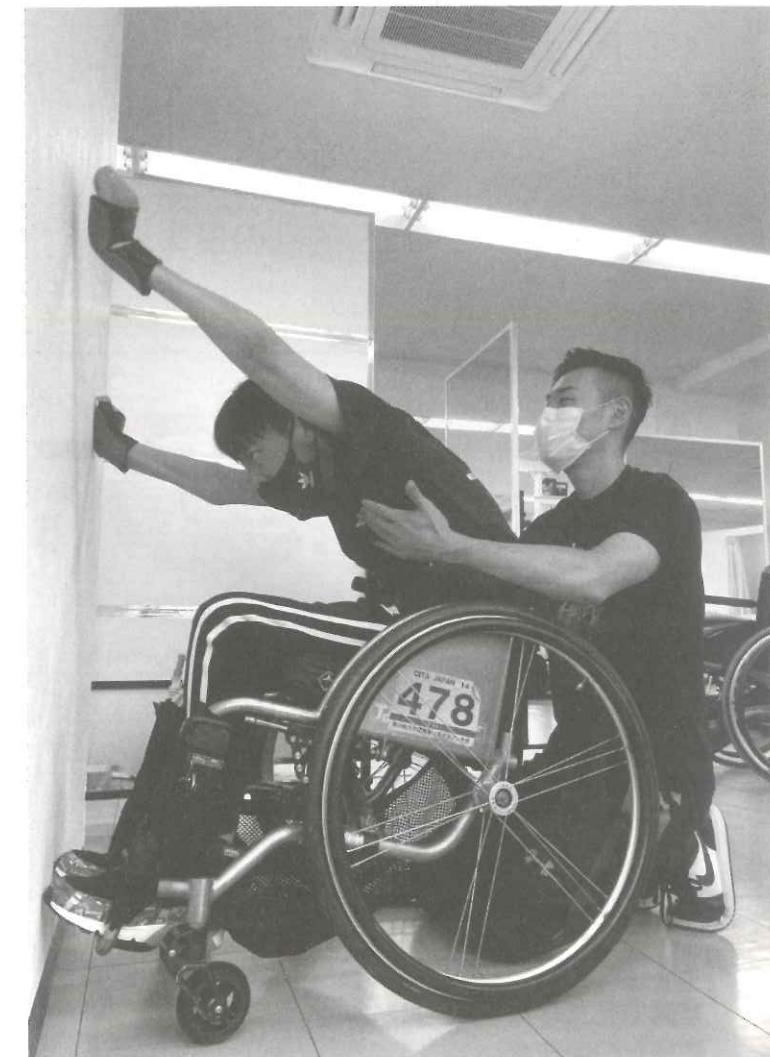
あれば教えてください。

今仲 当ジムの今後の目標として、さらにハード面を充実させることができます。もともとのコンセプトが、脊髄損傷者の再歩行を実現させるトレーニングを提供するジムだということもあり、本格的なウェイト器具は少ないので現状です。パーソナルトレーニングでコンディショニングを中心に取り組んでいるのは、そういう環境面の事情もあります。ただ、本来であれば設備を整え、コンディショニングやトレーニングを包括的に行なうことが理想です。

それと同時に、弊社の立位歩行のためのトレーニングを、パラアスリートに提供することも考えています。昨今のコロナ禍で在宅ワークが増えている人には共感していただけるかもしれません、ずっと座った姿勢でいると無意識のうちに背中が丸まってしまいます。それは、車いすに乗っている人も同様です。背筋が丸まると、アスリートの基本の姿勢といわれるパワーポジションをつくれません。パワーポジションは正しい姿勢で立位している状態とも共通しているため、立位歩行のためのトレーニングは、パラアスリートにとっても有用なものになると 생각しています。

——競技動作とは直接的には関係のない立位が、パフォーマンス向上に役立つのですね。

今仲 立位をとることによって下肢に荷重がかかり、下肢で踏ん張るイメージを養うこともできます。「下半身にマヒがあるので下肢のトレーニングは不要だ」と考える人もいますが、競技中には無意識のうちに下肢に荷重しています。下肢の機能レベルを改善することによって、体幹がより安定し、力



トレーニング指導を行う今仲氏。アスリートから一般の人まで、身体の悩みに対して親身なアプローチを心がけている

強さやスピードを生み出すことができます。当ジムの設備をもっと充実させ、さらに弊社のノウハウを組み合わせることで、これまで以上にパフォーマンスを向上させられるはずです。

これからもさらに多くのパラアスリートにアスリートトレーニングを提供し、コンディショニングの重要性を広めていくつもりです。

J-Workout株式会社HP
<http://j-workout.com/>