ON THE SPOT

現場から

●アスレティックトレーニング

ちばATカンファレンス（オンライン）

去る4月26日、ちばアスレティックトレーニングカンファレンス2020が開催された。今回は新型コロナウイルス感染症対策として、インターネットでの配信形式（zoomを使用）にて行われた。

最初に講演1「中学生・高校生野球選手の投球障害 再発予防の取り組み」と題して、河端将司氏（相模原協同病院）がジュニア期の肩や肘に起こりうる投球障害について紹介した。肘への負担がどのようにかかるのかを紹介し、川の源流をさかのぼるように、元の問題への対処を行うことを説明した。ここでは解剖学的な観点から、末梢神経の伸展や滑走が妨げられることで生じた可能性を示し、徒手的操作の例を示した。末梢神経と筋、さらに関節を複合体として捉えることが必要であると述べた。さらに、全身運動に着目し、体軸骨格と付属肢で回旋がどのように起きているかを確認することの必要性についても述べた。講演後には配信システムの機能を活用して質問も寄せられ、口頭または文章での回答が行われた。

次に、講演2「ジュニア期サッカー選手のスポーツ外傷/障害予防」として広瀬統一氏（早稲田大学スポーツ科学学術院）が講演を行った。最初に子どもの持つ特徴として、さまざまな組織・器官により発育の時期が異なること、また脆弱な骨という組織を抱えており、膝はとくに発育の途中であることを意識する必要があるとした。また個人差が大きいことも挙げた。さらに、外傷・障害予防をどのように行っていくかについての流れや、捻挫や慢性足関節不安定症（CAI）が引き起こす問題として競技を継続できなくなったり、種目の変更を余儀なくされるといったことが起こり得ることを指摘。医師だけでなく、ヘルスケアプロバイダー、専門家の連携の中で、真剣に考えていく必要があると述べた。さらに、スポーツへの取り組みの中で、専門外の運動も大切であること、パフォーマンスの土台づくりとして身体を上手に使う能力（移動、操作、姿勢制御）の重要性についても触れた。「大人は子どもの未来に触れていることを忘れずに」というメッセージを伝えて講演を締めくくった。

八田倫子氏（スポーツセーフティージャパン）は、講演3「高校部活動におけるスポーツセイフティー」として、スポーツを楽しむうえで、安全であることが担保される必要があると述べ、講演を始めた。スポーツの事故は「無知」と「無理」から生じるとし、無理をさせていないかと問いかけ、スポーツを行う際に安全配慮義務があり、適切に予測や回避をすべきであるとした。体育および部活動における死亡事故の要因を示し、心臓など循環器系による突然死、頭頸部外傷、溺水、熱中症などが挙がっており、溺水を除く上位3要因については、3つのH、すなわちトリプルH（Heart、Head、Heat）に注意すべきとした。Headについては、脳振盪が起こった場合にどのような点に気をつけるべきか、部活動で起こりうる状況（トイレや帰宅の際の注意点、学校の授業や宿題への配慮など）も含めて注意喚起が行われた。その中で八田氏が「苦い経験」として脳振盪のケースへの対応も語られた。Heat、熱中症についても解説があり、有効に素早く全身を冷却する方法について詳しく述べられた。さらに緊急時対応計画（EAP、emergency action plan）を事前に行っておき、書面化することも呼びかけた。八田氏の関わるチームでは、短距離走の測定結果をもとに、AED当番の選手を決めておくという。まとめとして、安全にスポーツを行うためのアクションとして、「安全に関する知識のアップデートを行うこと、設備としてWBGT計やAED、スパインボードなどを備えること、体制としてEAPをスポーツ現場に準備すること」を挙げた。質疑応答では「キーワードとして気をつけていること」について問われ、「起きてほしくないことは起きてほしくないときに起こる」と話し、指導者の理解も得ながら、最初に仕組みをつくってしまえば微調整ですむので、最初が大事と述べた。

最後に、クロージング・リマークスとして、笠原政志氏（国際武道大学）が「一般社団法人千葉県AT協議会の取り組み」について述べた。笠原氏は千葉県アスレティックトレーナー協議会代表理事であり、これまでに行ってきたスポーツ現場への支援（スポーツ大会へのブースの設置、サポート活動）や、さらにスポーツに限らずヘルスケアなどに取り組んでいきたいとした。

（浅野将志）