

新潟県の競技者を支える拠点

ビッグスワンに医学センターが羽ばたく

— 医学センター長 村山 公氏にきく —

突然のインタビュー要請を快諾して下さった村山公センター長の案内していただいて、施設を見ました。

バドミントンの国体候補選手を抱えている北越高校バドミントン部の体力測定も見せて頂きました。

先に保険体育課をおたずねして「手作りの選手を育

て第六四回国体をむかえる」対策の一つとして、このスポーツ医学センターが新潟県の競技力向上にはたす役割が大きいことを教えていただきました。

その実情をこの目でたしかめるインタビューをしました。以下、センター長さんのお話の要約です。

競技者はさまざまな期待をこめて訪れる

この施設は昨年八月に開設しました。もう一年近く活動をしています。この三月までに六五〇人をごえる方々が体力測定をされて行きました。その多くは中高生クラブの生徒たちです。大学生も五〇名を越えています。サッカークラブの利用が高く、スキー、陸上競技、

水泳、バドミントンクラブ、他も利用しています。アルビレックスの選手も利用しています。体力測定の総合コースを受けた中高生は一人二五〇〇円の利用料全額を県から補助をうけ免除してもらいました。

コーチやトレーナーをもたない少数競技種目のカヤック、サーフィン等のアスリート（競技者）も訪れています。体力測定をし、トレーニングメニュー作成の

のためのアドバイスをさせてもらい喜ばれました。

スポーツ障害を克服して競技生活に復帰したいという方も当センターの医学部門である診療所に来院され、克服のための診断、リハビリ、体力測定等を受けました。

競技力向上を医科学の力で

ーその業務内容

当センターは競技者のために①体力測定、②動作分析、③競技力向上相談、④診療活動そしてスポーツにかかわる、⑤研修会を行っています。

①体力測定

身体組成（筋力、脂肪など）、筋力、ローパワー（全身持久力）、ミドルパワー（筋持久力）、ハイパワー（瞬発力）を中心に個人の体力の特徴を把握できるので、トレーニングの質や量を科学的にしていくことができます。③の競技力向上相談の前提になるものでもあります。

②動作分析

競技者の速い動作をスローモーションで観察できる高速カメラやジャンプ力を測定できる床反力計等でその動作をとらえます。自分がイメージしている動作

と現実の動作の違いがわかります。動作の矯正、スポーツ障害防止にもなります。これまで、野球のバットのスイングや投球、テニスやバトミントンのストローク等々を記録・分析しました。③のためのデータにもなります。

④診療活動

競技者がスポーツ障害、外傷、疾病したとき専門のスポーツドクター（内科医、整形外科医）が対応してくれます。障害、外傷後のリハビリテーションについても専任の理学療法士がついて指導してくれます。予約制です。①の体力測定の場合でも、測定前の安全検査をここでおこなってから実施しています。昨年度には延べ四九一名の方が来院されています。

⑤研修会

昨年度はつぎのような研修会をもちました。

スポーツ科学

*指導現場におけるコンデションニングとスポーツ科学

*動きづくりのアジリティトレーニング

講師 ジュビロ磐田フィジカルコーチ 菅野 淳氏

運動栄養学

*ジュニア選手の食生活 ー思春期の栄養ー

講師 県立女子短期大学助教 渡邊令子氏

スポーツ心理学

*メンタルトレーニングについて

講師 新潟大学助教授

森 恭氏

本年度は七月十三日曜日一〇時から一五時まで大研修室をつかって石毛勇介氏（横浜市スポーツセンター研究員）による「スポーツ選手における医科学サポートの意義とそのデータの活用法」と題した研修会を企画しました。

以上、本当にいろいろなことをやって来ました。設立してから五年ぐらいで基礎を固め、自立してゆかねばなりません。お手元に『はばたき』という当センターの機関紙をおあげしました。そこに当センター総括館長荒井正昭の「ヨチヨチ歩きの一歳から確固たる自立を目指して」と題したコメントにのっております。そのコメントのように、難問山積の中ではありますが、職員一同みなさまのさまざまな要望をお聞きしながら一つ一つ着実に取り組んでいます。

北越高校羽球部の「体力測定」をみた

激しい息遣いがきこえます。北越高校羽球部男子たちが測定室の各コーナーでさまざまな測定値を測っているのです、事前に十分なドクター検診をうける意味

がわかります。

ローパワー（全身持久力）測定では有酸素の運動の力がわかります。イメージは長距離走・マラソンの力を測ってもらっている感じです。「マラソンのゴールで倒れ込む感じの手前でやっとおわりませす。とてもきつい」と高校生が言いました。

ミドルパワー（筋持久力）自転車のような測定器のペダルを四〇秒全力でこぎます。後半では踏む力がとぼり、後は気力でという感じでした。イメージは四〇〇米を全力疾走し、第三コーナーから足が前に出ない、酸素がたらないの感じでした。

ハイパワー（瞬発力）は一〇秒間の無呼吸ダッシュこぎです。

また短距離スタート台から飛び出す力、球技で急ブレーキで止まる力などを測定するため下肢の筋力をはかるところが最大筋力測定の場所でした。

このきつい測定を高校生は懸命にこなしています。休息の合間の明るい笑い声、お互いへの励まし、いたわりが若々しくとてもいいな—と思われました。二回目の高校生にきくと前回、検査結果からえられたいろいろ筋肉トレーニングのアドバイスがまたもらえると喜んでいました。彼らのお兄さんやお姉さんにあたる若

いスタッフに激励され、検査メニューがこなされて行きます。一日がかりの検査でスタッフも大変です。

センター長のはからいで、バトミントン女子（東北電力の女子チーム、中学のジュニア選手）の動作分析のビデオも見ました。かつて私も吉田商業高校のバトミントンの顧問であったので、これらの映像を専門家についてもらってラケットストロークや腕、脚等の動作の解析をしてみたいと思いました。

北越高校羽球部の顧問山縣さんは旧知の人です。

「経験にたよる指導を克服して、きちんとした数値に基づく筋肉トレーニングメニューづくりが可能になってきた。選手も顧問も競技力改善のおおきな動機づけをいただいている」といっています。また「利用者が増え、データが蓄積され比較検討ができたり、新編の競技力水準の分析ができたり、全国のすぐれた選手のデータなども手に入るといいのだが」「検査結果による分析の結果、それに基づく競技力向上のためのトレーニングメニューがチームに一般的に提示されるだけでなく、個人個人に面談して手渡されるといいのだが」ともいっていました。

見学をさせて頂いた感想

新潟日報夕刊（三月七日付）にこの医科学センターの紹介記事が出ていました。見出しは「リピーター（再利用者）確保へさらなる試行錯誤」とありました。このすぐれた施設が効率よく稼働するにはさまざまな条件が必要なのでしょうが、二巡目の国体にむけての活用ということであれば、国体候補選手たちの体力測定、動作分析、そのデータを基礎にしたトレーニングメニューづくりなどは、この一、二年の間に実施されるべき緊急課題だと思います。現在の数人のスタッフでは無理だと思えます。たくさんのスタッフがいます。とりあえず測定だけ、分析だけとわけてもボラティアをつのって、申し出のあった競技種目からでも遂次、それを実施し、この成果を整理して、おおくの競技者や県民に宣伝し、それこそ『ふれあい』『支えあい』『高め合う』という今国体の基本目標にむかって動き羽ばたいている医科学センターの姿を認知してもらおうはどうでしょう。

（本田敏彦・研究所所員）