

向を語る

アスリートを陰で支えるアスレチックトレーナー。スポーツ熱が高まる中、スポーツによる障害も問題になっている。昨春秋、県内で公認のアスレチックトレーナーになった二人のうち一人、中川修さんに現状や悩みなどを聞いた。

(長浜通信局・荻田 八束)

「まずアスレチックトレーナーについて。」「県内での現状は、「けがの予防、治療、筋力強化など総合的にスポーツ選手のコンディショニングを指導します。例年、猫背投球が流行していますが、それが子どもに押し付けられています。公認のアスレチックトレーナーになるには筆記、実技試験があり、高い専門性が要求され、合格は狭き門となつてい

す。悩みは。

「私の場合、スポーツ契約を結んで指導している少年団から大学まで専属ですが、同じ競技では一中には高校野球で何校も

「子どもたちの体力低下は深刻です。遊びの中から体力や運動機能の向上を図ることが重要です。小さい時からスポーツに取り組むことは大切ですが、最近、スポーツ障害で治療にくる子どもたちが急増しています。

流行より正しい指導を

春には元気っ子クラブ設立

契約されている。対戦するチームの双方を指導しているというのはトレーナーもチームの一員という意味でもおかしと思つていました。それと、高校のスポーツ現場を預かる人たちに、私たちがアスレチックトレーナーを理解してもらえないもどかしさがあります。これまでの伝統のやり方が一番という考えです。その中には間違つた方法もありません。故障者のメンタルケアに加えて無理のないトレーニングをすれば、部活をやめなくては選手がいま

「将来の夢は。」「自宅の敷地におやじが残してくれたアパートがあります。現在は古くならぬ物置になってしまつていますが、これをトレーニングセンターとして活用したい。だれでも気軽に来ようとする場所になつたらと思つてい

中川 修さん

公認アスレチックトレーナー



ながわ・おさむ 1965(昭和40)年6月4日生まれ。日本体育協会公認アスレチックトレーナー、厚生大臣認定健康運動指導士。92年に近江町顔戸に中川接骨院を開業。翌年に中川コンディショニング治療院を併設。自宅は長浜市地福寺町。

もあつた。」「公認アスレチックトレーナーになるには筆記、実技試験があり、高い専門性が要求され、合格は狭き門となつてい

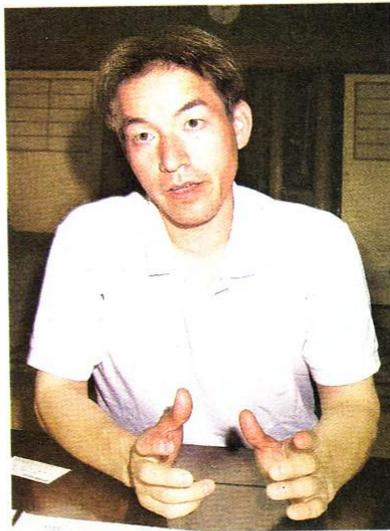
くらし 健康・医療

近年、簡単にけがをする子どもが増えている気がしますが、私は柔道整復師で、滋賀県近江町で接骨院を開業しています。運動会などがある春や秋になると、毎日のように、ねんざやじん帯損傷などで子どもたちが来院します。体力低下の原因の一つは、テレビゲームの普及や習い事などのために、外で遊ばなくなったためです。運動をしなくなると、全体として体力がつかないのはもちろん、足裏の筋力が不足してアーチが形成されず、扁平足になるなど、足の発達に悪い影響が出てきます。このため、走るのが苦手になり、よけいに運動をしなくなると、悪循環に陥ってしまうわけです。

では、運動能力の高い子どもはどうか。こちらも、技術中心のトレーニングによる体の特定部位の痛みなどに悩ん

私も言わせて

NPO法人「元気っ子クラブ」理事長 中川 修さん(40) (滋賀県長浜市)



運動に「遊び感覚」「楽しさ」を

でいます。運動が得意な子どもは多くはスポーツクラブに入会するようですが、発育の段階を考慮したきめ細かな指導が行われているとは言えないのが現状です。「勝利至上主義」の指導が行き過ぎると、体の一部が痛み、最悪の場合は変形したりするので。

この両者に欠けているのは何でしょうか。運動における「遊び感覚」であり、「楽しさ」です。そう考え、2002年に「元気っ子クラブ」を長浜市に設立しました。

4歳から小学校低学年までを対象に、市民体育館で週一回、楽しく遊びながら、基本的な運動能力を身につける機会を月2000円で提供しており、現在は約170人の子どもたちが参加しています。足の裏を刺激するように素足でロープの上を歩いたり、競争でぞうきんかけをしたり、と、ゲーム感覚でバランスよく筋力が付くようにメニュー

を組んでいます。少し運動をしただけで息が切れる2、3歳児のための教室も開き、親子で「鬼ごっこ」や「かくれんぼ」をしてもらっています。子どもに自然と体力が付くように工夫しながら、親も遊ばせ方を学ぶことができるわけです。

クラブには、スポーツプログラマーや心理カウンセラーなどの専門家のほか、高校生や大学生にもスタッフとして加わってもらっています。将来、保育士や体育関係の教員などを目指す学生が、実際に子どもたちを指導し、ノウハウを学びとってほしいと考えたからです。クラブがそういった人材育成の場にもなればと思っています。

(聞き手 長浜通信部・原田和幸)

元気っ子クラブの事務局は 0749・63・1276。

「体最大限に使いド真ん中へ」



打球フォームをアドバイスする川口さん

巨人の元リリーフエー
ス・川口和久さんの野球教
室が6日、長浜ドームで開
かれ、サウスポート(左利き)
の野球少年30人が打球テ
クニックを習った。

手王国を築き、95年、F
A(フリーエージェント)で巨人へ。移籍後は
リリーフに転向し、96年
のリーグ優勝に貢献し
た。
引退後は主に解説者
として活躍。今年、内
海・高橋尚ら左投手の
多い巨人の春季キャン
プアドバイザーに招か
れている。
教室では選手一人一
人のフォームをチェッ
クし、的確にアドバイ

元巨人・川口さんが熱血指導

ス。見違えるほどの生
きた球を投げるよう
になった。
川口さんは「野球は
楽しく、前向きで、失敗
を恐れないで、投手は
自分の体を最大限に
使ってド真ん中に投
げてほしい」と熱く語
っていた。
教室は川口さんと
親交がある米原市顔
戸・中川接骨院(中川修
院長が湖北を左腕王
国にしよう」と開いた。

股関節を柔らかく
元気っ子クラブが塾
NPO法人「元気っ子ク
ラブ」はこのほど、長浜市民
会館でスポーツ塾を開き、
小学生がウエートトレー
ニングと柔軟体操について学
んだ。



リフティングを習う参加者

元気っ子クラブはスポ
ツ医学を重視した遊びや運
動を通じて、子どもたちの
運動能力を高めようと平成

十四年に設立された。
長浜、米原両市などから
小学五、六年生の児童二四
人が参加。県ウエートリフ
ティング協会の米田久男会
長から正しい準備体操やリ
フティング(重量挙げ)など
を習った。
シャフト鉄の棒を使っ
たりフティングの実技では
「ひざを前に出さない」「足
の裏全体をつけて」「股関節
を柔らかく」とアドバイスし
た。

傷害防ぎレベルアップ

野球少年のためのクリニック

正しい運動や効果的なト
レーニングで野球少年の傷
害を防ぎ、優れた選手を育
成する「ベースボール・ト
レーニングクリニック」が



選手にアドバイスする中川さん

二十六日、浅井町のB&G
体育館などで開かれる。
このクリニックは運動・
栄養・休養などのコンディ
ショニングを通して子ども

たちのスポーツ意識の改革
や健全育成をすすめている
元気っ子クラブ(中川修代
表が主催)急増しているス
ポーツ傷害を未然に防ごう
とスポーツで野球をしている
小学生二三人を対象に行
う。

今回は主にスローイング
が中心。プロのトレーナー
らが野球選手に必要な体力
(筋力)・ひじ、肩などの強化
トレーニングなどをわかり
やすく子どもたちに教え、
安全で効果的な「正しい投
げ方」を理解させる。中川代
表は「基礎技術ができてい
ない子が多い。自分の体は
自分が守るのが大前提。勝
つためには事前の準備が大
切」と話している。なお、コ
ンディショニングなどの問
い合わせは中川コンディシ
ョニング治療院 ☎(52)47
68へ。

湖北を左投手王国に

広島の元エース・川口さんが指導

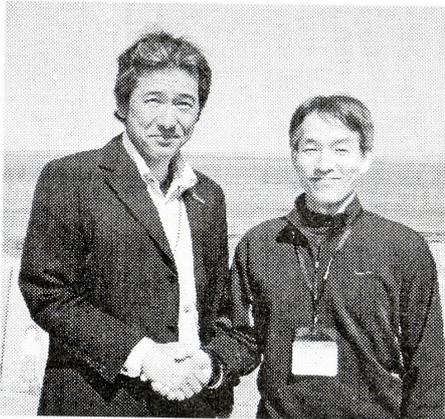
米原市顔戸の中川接
骨院は、湖北を左投手
の宝庫にしようと、広
島の元エース・川口和
久さんを招いて、サウ
スポー(左利き投手)の
ための野球教室を企画
した。

川口さんは左腕で北
別府・大野とともに、1
980年代の「投手王
国」を築き、FAで巨人
に移籍後はリリーフに
転向し、リーグ優勝に
貢献した。
引退後は主に解説者

として活躍。左投手が
多い巨人の原監督の要
サポートした。

請で、今年、春季キャン
プに招かれ、親交があ
る中川修院長も帯同
し、若手投手を中心に
コンディショニングを

川口さんによると、
左投手には独特な育成
方法があり、左利きの
特性、メカニズムを理
解しないまま、練習を
続けても、成果が出ず、
故障の原因になる場合
もあるという。



左が川口さん、右が中川院長

教室では技術的なア
ドバイスやサウスポー
ならではのメンタルト
レーニング、育成法を
教える。8月6日午前
9時から長浜ドーム。
資格は小学5、6年、中
学の左投げ選手と指導
者保護者。残りわずか。
参加費3500円。問
い合わせは中川接骨院
☎(52)4768へ。