

# 練習視察の重要性

## ——スポーツ現場での役割

中里伸也・Nクリニック院長

中里氏は、大阪エヴェッサ（bjリーグ）のチームドクターも兼務している。チームはリーグ参入後から3連覇を果たすなど驚異的な成績である。王国を築くための日常には、勝てる組織のエッセンスが随所にみられる。

コンディショニングドクターは、医療施設での関わりのほかに、スポーツ現場でも関わりを持つことができます。この場合、練習視察と試合帯同の2つの形態があります。今回は、練習視察に焦点を当てて説明をしたいと思います。

### チームの日常を理解する

ドクターは、病院やクリニックに勤務している場合がほとんどですから、練習視察は困難な場合が多いのが現実です。そして、試合帯同によって報酬を得る場合が主流です。しかし試合では、戦術確認やウォーミングアップなどで、大変忙しい状況です。また、試合ならではの独特の雰囲気になっていますから、日々の練習とは違った一面であるとも言えるでしょう。さらに試合後は、勝敗

の影響によって選手の状況を適切に把握できない場合もあるのです。このような部分が、スポーツ現場の持つ独特な難しさの1つとも言えるでしょう。このことから練習視察は、選手やチームスタッフとの連携を円滑にするだけでなく、チームの状況をプレーンな状態で把握しやすい絶好の機会になるのです。私は、練習視察の目的について、①スポーツ現場の現実を理解する、②ケガに向き合うことへの啓蒙、③選手やチームスタッフとの円滑な連携の3つを重視しています。

### 目的を遂行するために

まず①について、スポーツ選手の本来的な姿は、スポーツ現場における実際のパフォーマンスにありますから、医療機関だけで選手を把握する

のは不十分です。また、スポーツ現場では、術後経過の詳細や、傷害発生の危険性などを推察しやすい貴重な環境とも言えます。さらに、サーフェスなどをはじめとした練習環境について、細部まで確認することも可能です。

次に②について、スポーツ現場では、スポーツ現場でしか知りえない事実が多く存在します。たとえば、選手やコーチの中には、医療施設を訪れることを嫌う割合が意外に多いことも、その1つと言えるでしょう。練習を抜けることに対して抵抗を感じる場合が多いようなのです。このことから、医療従事者側も、このようなチーム特有の事情を十分に理解しながら治療に取り組む必要があります。

また、練習を抜けることに対して拒否反応の強い監督が率いるチームは、ケガを隠そうとする傾向が増すことを見逃してはいけません。多くの場合は、問題なく自然経過のなかで軽快していく部類のものかもしれませんが、時に取り返しのつかない問題にまで発展してしまう場合もあります。

このような重大な問題発生を未然に防ぐためにも、練習視察が大変重要なのです。一方、自分の身体に対して過剰に不安感を持ってしまう選手もいます。このような選手に対しても、スポーツ現場での適切な説明や教育ができれば、非常にタイムリーなアプローチができることから、無駄な時間を省くことができるのです。また、アスレティックリハビリ

テーションに移行している選手の復帰状況を確認することも、スポーツ現場ならではの利点です。単に、実際のスポーツ動作を観察することができるだけでなく、より実践的な復帰情報を確認することができますから、コーチや監督への復調具合をより正確に報告することができます。このことは、練習視察によって得られる大変有意義な光景なのです。

最後に③について、選手が練習を抜けることに対して抵抗を示す監督やコーチは、決してケガを放置することや、無理をさせたいと考えているわけではありません。チーム全体の士気に対して、影響を及ぼす要因は、可能な限り最小限に留めたいと考えているだけなのです。これは、士気を落とさず、選手がよりよいコンディションでプレーできれば何の問題もないということです。このことに関しては、チームの関係各所との情報交換や意見交換をしながら、各スポーツ現場に合った方法を見出していくことが必要です。

### ドクターの立ち位置

ドクターは、医療施設では中心的立場にあります。この状況は、自身の裁量によって診察や検査、手術などを行うことができる立場であるということです。このことがスポーツ現場では危険なことです。スポーツ現場では、主役は選手なのです。そして、スポーツ現場における指揮者は、監督でありコーチであると言えるでしょう。さらに、スポーツ現場における医療の主導者はトレーナーにあるということです。このことは、スポーツ現場に関わりを持つドクターとして、大変重要な心構えだと思います。一般的なスポーツ現場では、チームの最高責任者は監督であり、メディカルスタッフの責任者はトレ

ナーであるという認識が必要ですが、ただし、トレーナーはドクターではありませんから、治療行為ができないという制限があります。ですから、お互いの業務上の特徴や長所、短所などを十分に把握し、現場での役割を明確にしておく必要があるのです。

### 効果的かつ効率的な視察のために

私の場合は、練習視察について①練習前の準備段階、②練習の終盤段階の時間帯を目安にスポーツ現場を訪れるようにしています。ドクターは、多忙な日常を送っていますから、ポイントを抑えた練習視察によって、最大限の効果を獲得するような方法を見出すことが大切でしょう。まず①では、選手に対して積極的に声をかけます。これは、単なるコミュニケーションだけでなく、痛みを抱えている部位や気になる部位がないかを確認するためもあります。ここで、具体的な練習視察に向けた情報収集をします。また、チーム全体の練習では、その選手の置かれているチームでのポジションも理解することができます。試合に帯同をしていけば、レギュラーなのか控えなのかはわかりますが、練習では、試合とは違った側面が見えます。単に実力だけではなく、その選手固有のチーム内における役割がありますから、そのような側面への理解も必要です。さらに、選手のコンディションの把握は欠かせません。とくに、ケガからの復帰直後の選手に関しては、実際のプレーから状態を把握することが重要になります。着眼点として、動作の癖や、股関節や肩甲骨、足関節の硬さ、左右差などを考慮して観察するとよいでしょう。このような着眼点をもとに、トレーナーやコーチ、監督と話し合いの機会を持

つことができれば、非常によいコミュニケーションの構築につながっていきます。

次に②では、過去の既往歴や治療歴、通院中の選手、復帰間もない選手を中心に観察するようにします。とくに練習終盤での疲労が蓄積してきたときのパフォーマンスが参考になります。このことに関しては、トレーナーやコーチからの情報収集も欠かせません。そして、これらの情報を参考にし、選手とコミュニケーションをとるようにするのです。このような情報交換がうまく働くことによって、時には、重症化の危険性を持った選手のケガが見つかる場合があります。このような場合には、トレーナーもスポーツ現場にいるわけですから、トレーナーとともに診察や治療方針に関する情報交換も円滑に行うことができます。

また、大所帯のチームでは、トレーナーからのサポートが不可欠です。トレーナーに誘導してもらい、ドクターからの診察を希望する選手を挙げてもらうことも方法の1つと言えるでしょう。ドクターがスポーツ現場での業務を円滑に遂行するためには、さまざまな場面でトレーナーに協力してもらい、トレーナーを通じて選手や監督と綿密な連携をする必要があるのです。練習視察を積み重ねることによって、このような連携も徐々によりよいものになっていきます。このことが、試合帯同など、さまざまな状況での連携にもよい影響を与えるのです。

### ■若きドクターへのメッセージ

練習視察の場合、労働対価には至らない場合があります。しかし、チームドクターという立場にある場合、練習視察は、よりよいサポートを手助けする材料になるものなのです。チームの組織環境や風土といったものについて、ある程度の理解ができるようになるまでは、時間を見つけて練習を視察することをお勧めします。ドクターは、医療施設でプライドを持って仕事をしていますが、医療施設でのプライドをスポーツ現場でも発揮しようとすると、チームとの適切な関わりは

難しいでしょう。また、ドクター自身も、スポーツ現場における具体的な振る舞いなどは、誰も教えてくれないというのが現実です。このことに関しては、ドクター自身も常駐するスタッフから学ぶべきところだと思います。また、チームに常駐するトレーナーやトレーニングコーチの方々にも、ドクターの実情を理解していただき、両者が相互理解を深めることでよいサポートが実現するのではないかと感じています。

### ■メモ

Nクリニック  
〒596-0045  
大阪府岸和田市別所町3丁目10-10  
TEL：072-432-4976  
<http://www.n-cli.com/index.htm>