ミーティングリポート

今回は、前半に BrightBody が行っているフィジカルキャパシティについて、後半は京都地域医療学際研究所附属病院守田武志先生に適切な運動処方のためのメディカルチェックと体力測定についてお話して頂きました。

― 前 回 の 主 な 内 容 ―

＜フィジカルキャパシティーチェックについて＞

BrightBody では自分の体力レベルを知るという観点で、フィジカルキャパシティチェック（体力測定）を行っています。小学生～社会人・プロ選手に対して測定をしています。今回は一部の簡易チェック方法を紹介しました。項目は大きく分けて能力、筋力、柔軟性の３つになります。

- **能力**（３種目）･･･閉眼片足立ち（バランス）、立ち幅跳び、垂直跳び
- **筋力**（９種目）･･･ベンチプレス・ショルダープレス、握力、背筋力、クラウス腹筋・背筋、レッグエクステンション、レッグカール、カーフレイズ
- **柔軟性**（１３種目）･･･首、バンザイ、結帯、前屈、上体そらし、開脚前屈、腰ねじり、股関節内旋・外旋、正座寝転び、お尻けり、開脚、足首

例：閉眼片足立ち…目を閉じ片足を後ろに曲げ、両手を腰に置いた状態で何秒間キープ出来るかチェックをします。中心感覚、平衡感覚が大切になります。ただ目を閉じて立つだけではなく、しっかり股関節に乗れているか、足底の荷重がどうなっているかなどもチェックできます。

股関節、膝、足首、腰回りの硬さがバランス（閉眼片足立ち）の部分にも影響が出ます。基礎的な可動域チェックで基礎レベルに達しない選手もいますが、一つずつ改善していく事が大切です。

継続する事でその日の硬さ、自分の状態を知る事が出来るようになります。

＜適切な運動処方の為のメディカルテックと体力測定＞

がくさい研究所超音波技師・守田武志氏に特別講演としてお話をして頂きました。

適切な運動処方を行う為には、疾病の予防、治療から健康維持・増進、競技力向上に至る様々な目的の為に行われる運動の量や質を決める事が重要となります。処方内容は効果を得る事と同時に安全性を保障しなければなりません。

メディカルチェック…運動参加の安全性を保証する為に行う医学的検査の事で、種々の医学的検査は、個人の健康維持の把握と潜在的に異常な疾病を検索し、運動参加の適否を定め事故を未然に防ぐために行われます。

体力測定…メディカルチェックで個人の健康維持を把握した後、個人の体力に見合った運動の指導および実践を行う為に必要な体力水準を評価するものです。

メディカルチェックには内科的、整形外科的チェックがあります。内科的メディカルチェックでは突然死予防として循環器疾患の検査が主目的になります。整形外科的チェックではスポーツ活動中の運動の損傷を未然に防ぐ事が主目的になります。ここで問題があれば精密検査等行います。内科的チェックではスポーツ参加・禁止の基準で肝臓、腎臓、循環器、呼吸器、糖尿病それぞれで基準があります。循環器では高血圧症で安静時の収縮期血圧１６０mmHg 以上、拡張期血圧１００mmHg 以上は高度の静的スポーツは避けます。その他に心筋症・心筋炎、先天性心疾患、冠動脈疾患があります。冠動脈疾患には狭心症、心筋梗塞があり突然死の原因になります。よって事前にチェックを受けておくことが必要であると思います。

体力測定では各部位の筋力測定や呼気ガス分析を行う事で運動器障害予防や循環器障害予防を加味した運動処方が出来るようになります。持久的トレーニングとレジスタンストレーニングの組み合わせが重要になります。

まとめとして心疾患や運動器障害を予防した安全で有効なスポーツ活動を長期にわたり継続する為には、内科および整形外科的メディカルチェックと体力測定に基づいた運動処方が大切です。

参加者：理学療法士６名、地域運動指導者３名、管理栄養士１名、トレーナー２名、学生３名　　合計１５名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２４年６月４日　「フィジカルキャパシティチェック・柔軟性のチェック」