

選手の7割過去1年で体のいずれかに強い痛み

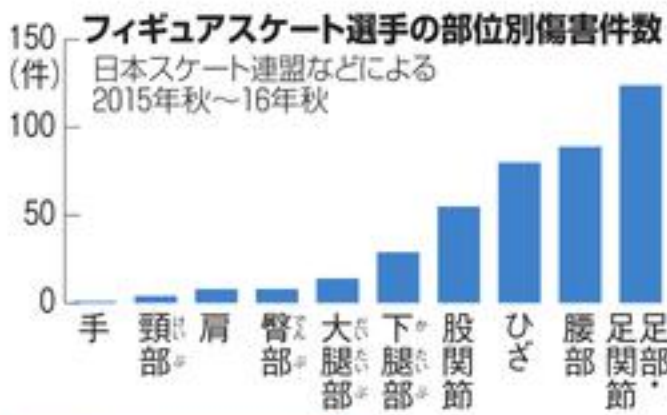
# ジャンプ高度化 増える傷害

男子は4回転ジャンプが当たり前になり、女子は3回転半や4回転をプログラムに入れようと練習で取り組む選手が増えてきたフィギュアスケート。技の高度化で選手の体にかかる負荷が増えた。同じ部位の使いすぎによる傷害へのリスクも高まっている。



「感覚としては、3回転を練習し始めるときなど、新しいジャンプをするときに傷害が起きている」。こう話すのは、2008年から日本スケート連盟の医事委員を務め、日本選手団の遠征に同行する土屋明弘チームドクターだ。

同連盟と土屋医師が勤務する千葉県の船橋整形外科病院は16年秋、傷害予防に役立てる目的で、同連盟主催のプロック大会に参加した男女321人にアンケート



## 足に負担蓄積「練習制限も課題」

トした。その結果、約70%の選手が(同年秋季までの)過去1年間に体のいずれかの部位に強い痛みを感じたと回答した。部位別に見ると、最も多かったのが足部・足関節で124件。腰部89件、ひざ80件と続いた。その中で足関節は右52件、左36件と左右差が目立った。右足でジャンプを着氷する選手が多いことと関係する可能性がある。

10年パンクーパー五輪男子代表の織田信成さんは現役時代、左ひざを痛めた。4回転トゥーループを跳ぶ際、左足のつま先を氷に強くつくため、痛みを再発するなどして苦しんだ。つま先をつくトゥージャンプをする際は、足の甲も痛めやすい。14年ソチ五輪男子金メダルの羽生結弦(ANA)や15年グランプリファイナル6位の村上大介(陽進堂)は足の甲のけがを経験している。

「準備運動やクーリングダウンを行い、体幹や左右の筋肉をバランス良く鍛えたほうがいい。新しいジャンプにいくときは、何回まで、という制限ができるかどうかが今後の検討課題」



①羽生結弦  
②ひざの痛みとも闘った織田信成さん



## 我慢して休む良い結果も

佐藤信夫の



羽生結弦選手のけがは二ユースで見た。高度な技術

なので、あれだけ集中していても起きてしまう。改め

て怖いと思った。

状態もわからないし、個々の選手のけがを私は評価できない。ただ、経験上、フィギュアスケート選手にとって、足首は慎重にならなければいけない、怖いけがだ。

この競技は体全体の力を足首でコントロールする。痛めた際の細かい微妙な感覚の狂いは、言葉では説明

できない。滑るだけで捻挫が悪化する場合もある。やりたい気持ちをごまかで我慢できるか。じっと休み、休んだ時間と同じくらい時間をかけて、元の状態に戻さないといけない。選手側が「このくらいはたいたことないです」と言

ませる。過去に無理をして慢性化し、選手生命が終わった選手も数人いたからだ。我慢することで、結果が良い方向に転ぶこともある。東京での世界選手権が中止になり、モスクワで開催された2011年。大会前、指導していた小塚崇彦が足首を捻挫した。数日休ませたことがよかったのか、銀メダルという過去最高の結果だった。

フィギュアスケート・コーチ