

# コロナ自粛期間を競技力の向上に活かそう



岐阜県スポーツドクター協議会  
渡辺内科クリニック  
渡辺 郁雄 先生

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、多くのスポーツ大会が中止となり、自宅待機、オンライン授業、テレワークなどという昨年までは思いもよらなかった事態が今なお一部で行われています。

毎日トレーニングに励んできた選手諸君は、この期間をどのように過ごしてきたのでしょうか。ただ嘆いていただけなら実にもったいないことです。逆境に際して、今の自分にできることを精一杯やることその後の選手生活に、大きな影響を及ぼします。指導書やDVDによって技術やルールを改めて学ぶことは言うまでもありませんが、私が最もお勧めしたいことは、まずは「体の手入れ」です。

体の中で具合の悪い箇所はありませんか？ 関節痛、筋肉痛、柔軟性の低下、筋力や持久力の低下を感じたりする場合は、是非スポーツドクターを受診して下さい。人は誰でも、痛みなど苦痛を取り去ることに主眼を置きがちですが、大切なことはその原因をはっきり診断しておくことです。それにより、初めて長期的で適切な治療法、トレーニング法が決まります。そのためには、レントゲン撮影はもちろんのこと、CT、MRI、関節鏡、超音波などを駆使することもときには

必要です。苦痛を取り去ることにばかり注意が行くと診断が遅れ、取り返しがつかなくなることも時として見られます。

また、例えば持久力の低下には貧血や不整脈、甲状腺の疾患が原因であることもありますし、O脚、X脚、関節柔軟性など簡単な原因が記録の向上を妨げていることもあります。使い過ぎだけではなく、不適切なフォームが痛みや記録の伸び悩みの原因であることはしばしばあります。また、色々あるトレーニング方法を試してみるのもいいでしょう。例えば、長距離選手が糖質の摂取量を変化させるカーボローディング法や日常使わない筋肉を鍛えるクロストレーニングをやってみるのもいいでしょう。これらのトレーニングが自分にあっているのかどうかを知るには少々時間がかかるので、こんなときは試してみるチャンスです。栄養補給にも一度目を配ってみてはいかがでしょう。筋肉づくり、持久力づくりに本当に適切な栄養を摂取していますか？ 好きとか嫌いだからと言って食物を不適切に選択していませんか？ バランスよくとっていても本当の意味はあまり知られていません。この機会にスポーツに理解のある管理栄養士の指導を受けてみてはいかがでしょう。

体育館やグラウンドでやることだけがトレーニングではありません。指導書やDVDで学ぶこと、きちんとした医療を受けること、正しい栄養を取ること、適切な休養を取ること、全て広い意味でトレーニングの一環です。それらを改めて検討するためにコロナ自粛の期間を役立ててほしいと思います。

## スポーツの力で県民に元気と笑顔を！

新型コロナウイルス感染症により活動を休止していた大垣ミナモトソフトボールクラブが6月17日、『大垣ミナモトプレシーズンマッチ ～スポーツの力で県民に元気と笑顔を！～』として1部リーグ所属の豊田自動織機シャイニングベガとの試合を北公園野球場で行われました。プレシーズンマッチでしたが、レギュラーシーズンを思わせるほど、両者の意地がぶつかり合った好ゲームで手に汗握る接戦となりました。試合は、1-1で引き分け、惜しくも勝利とはなりませんでした。1部のチーム相手に互角の戦いを展開しました。

試合については、動画投稿サイト「YouTube」の公式チャンネルで配信されています。ぜひ、ご覧ください！！



5回無失点と好投の  
先発サラ・パウリー選手



試合前に、両チーム選手により医療従事者の皆さんに対して感謝の拍手を送りました。



5回裏、センター前ヒットを放つ今川選手

9月より2部リーグが開催しております。1部復帰へみなさんで応援しましょう！！