

はじめに

本書は，“スポーツ外傷・障害”や“アスレティックトレーナー”という言葉がまだ一般的でなかった1987年8月に鍼灸師と柔道整復師の専門誌であった医道の日本社発行の月刊誌「医道の日本」に、1989年12月まで28回にわたり連載した『アスレティック・トレーナーズ・コーナー』が土台となっています。この連載は、治療家向けにスポーツ外傷・障害を解説したものでした。

その連載を改訂したのが、「月刊フィジーク」に1993年7月から1995年9月まで28回にわたり連載した『完全復帰のシナリオ』です。この連載は治療家向けではなく、アスレティックトレーナーの基礎知識としての情報をまとめたものでした。

そして、その連載をまとめたものが1996年5月に山海堂から「スポーツ外傷・障害とリハビリテーション」として出版され、2005年には第14刷が再版されましたが、2007年12月3日に山海堂が業務を停止し、倒産しました。本書は、特にアスレティックトレーナーを養成する専門学校のテキストとしてご好評を得ており、教員の方々の強い要望もあり、それを受けて2008年10月にナッパから「新スポーツ外傷・障害とリハビリテーション」として出版されました。

さらに今回、第2版の出版の依頼を受け、初版の文言と図表をよりわかりやすくなるよう全体的に見直し、第I章と第III章の項で次のような項目を加筆しました。

第I章 スポーツ外傷・障害の発生と予防

4. スポーツ外傷・障害の予防

3. スポーツ外傷・障害への対処

5. リハビリテーションの基本

1. リハビリテーションとは

2. リハビリテーションのステップ

第III章 スポーツ障害の予防と対策

19. オーバーユースとオーバートレーニング

4 オーバートレーニング

20. 投球障害とその予防

4 肘の傷害のメカニズム

5 投球による肘の傷害

6 投球障害の予防

21. ランニングによる障害と予防

3 ランニングによる障害

さて、適切にスポーツを楽しんだり勝利を目指して練習・トレーニングしたりすれば、それなりの結果を獲得することができますが、一步手順をまちがえたり、無茶・無理をすると、たちまち自分のからだを傷つけ、精神的にも肉体的にも苦痛に苛まれてしまいます。このことは、特にチャンピオンシップを目指すアスリートにとっては、競技生命が断ち切られる恐れがあるほど重要な問題です。競技レベルが高くなればなるほど、自分自身の肉体の限界に挑戦するわけですから、絶えず故障や障害の危機にさらされており、いつもその境に立っていると云えます。

スポーツ選手やスポーツ愛好者に故障・障害はつきものだと考えるのは大きな誤りです。どのようなレベルであってもスポーツをする以上、故障・障害を未然に防ぐ必要がありますし、また防ぐことができます。

そのためには、なぜ故障や障害を起こすのか、正しく理解することが何より大切です。また、はからずも故障・障害を起こしてしまった選手は、適切なりハビリテーションの処方と手順に則り、早急にスポーツに復帰できるように努力する必要があります。このリハビリテーションが適切に行われないうことで復帰に長期間を要したり、故障・障害前のレベルにもどることができずに、競技生命が絶たれてしまったりする選手は数知れません。

本書はスポーツ外傷・障害に悩む人たちのために簡易にまとめたスポーツ外傷・障害の予防とリハビリテーションのガイドブックです。本書を参考にして多くの競技選手やスポーツ愛好者が再びスポーツに復帰されることを願うとともに、トレーナーを目指す人たちのスポーツ外傷・障害の導入書となれば幸いです。

2013月11月

著者