

リコンディショニングの概要とサポート内容

【はじめに】

みなさんは、「リコンディショニング」という言葉を聞いたことはありますか。

あまり聞き慣れない言葉だと思いますが、「ケガや病気、ストレスなど何らかの原因で崩れたコンディションを、再び望ましい状態に回復させること」を意味します。つまり、リコンディショニングとは、ケガをした際に、段階的にトレーニングを行い、適切な身体のケアを実施することでケガを再発させることなく競技に復帰することを言います。

【コンディショニングとは】

また、似ている言葉として「コンディショニング」というものがあります。日本体育協会（現：日本スポーツ協会, 2011）では、「ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えること」と定義づけています。代表的なものとして、運動前のウォーミングアップや、運動後のクーリングダウン、日頃の筋力トレーニングやセルフケアなどが挙げられます。（図1）

【リコンディショニング分野のサポート】

アスリートにとってケガの発生はパフォーマンスの低下に繋がります。例えば、膝の前十字靭帯損傷であれば、競技復帰までの期間は7～9ヶ月が目安とされています。半年以上練習ができないことを考えると筋力も落ちてしまい、競技の技術力

の低下にも繋がります。そのため、当分野では主に、ケガのリスクを最小限に抑えるためのサポートを行っております。サポート内容としては、練習前後に行うストレッチングの指導や関節の可動域の向上、安定性の向上を目的としたトレーニング方法などを実施しております。（図2）

また、各競技やカテゴリーにおいて発生しやすいケガについての理解を深めてもらうために、講義形式の指導や身体のセルフチェックについて指導を行うこともあります。

もし、ケガをした場合は、競技復帰までのサポートとして、段階的かつ競技の特異性を考慮したトレーニングやケア方法のプログラム作成、並びにトレーニング指導を行います。競技復帰に必要な筋力や正確な動作を獲得した上で競技復帰することでケガの再発予防にもなります。

【おわりに】

ケガ予防のためのトレーニングやセルフケアを行いたい方、現在ケガを抱えているがどのようなトレーニングを行えばよいか分からない方は、当センターまでお気軽にご連絡ください。

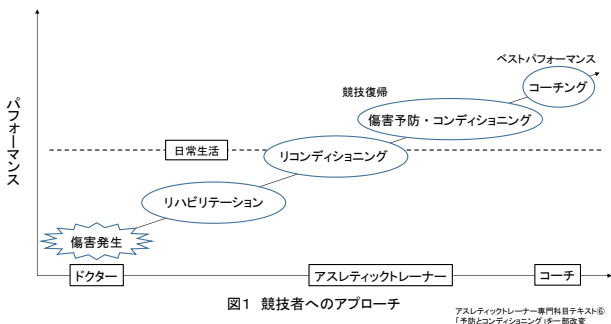


図2 体幹トレーニングの指導

参考文献：

公益財団法人日本体育協会（2011）アスレティックトレーナー専門科目テキスト,文光堂

