

くらし

エンジョイ！ スポーツライフ

生涯スポーツ編 ③

競技スポーツは「体に悪い」と言われることがありますが。競技である以上、勝つために体を限界まで酷使するわけですから、「体に良い」はずがありません。しかし、そのような故障のリスクを背負いながらも努力し、戦った後に得られる「心身の健康」、あるいは「真の健康」は、それを経験できた者のみが得られるものかもしれません。

私たち整形外科医は、決して皆さんの体の故障を望んではいません。しかし「限界まで体を酷使できるコンディショニング」を作ってほしいと思っています。成長期の中学生や高校生に対し、私たちが積極的にメディカルチェックをするのは、スポーツによる障害を予防・早期発見し、将来の日

競技スポーツ

酷使できる体づくりを

を發揮するためエンジンに相当の負荷がかかるため、故障と隣り合わせになります。車の整備と同じく、高校球児全員を事前にメディカルチェックし、理学療法士と共にコンディショニングを行って



7月に行われた「第3回全国500歳野球大会」で互いの健闘をたたえ合う選手たち。大仙市の八乙女球場

（木島泰明・秋田大学院整形外科学講座助教）
△第1、第3月曜日掲載

きじま・ひろあき 75
年東京都生まれ。秋田大学卒業。同大



学院修了。18年2月から現職。県股関節研究会会長。日本スポーツ整形外科学会代議員。

様、故障をさせずに最大限の能力を引き出すため、人の体にもコンディショニングが大切なのです。

私たちは、甲子園に行

て戦う甲子園という大舞台では、故障の兆しがあればすぐに対応できるよう帯同します。このような活動は全国に先駆けて行ってきました。

今、本県では「全国500歳野球大会」が毎年行われています。中高校になっても自らの限界に挑戦し、仲間と共に競技することで得られる「真の健康」を目指すアスリートを、私たち整形外科医は応援しています。

10万歩、20万歩と走ったエンジンと同じように、年齢を重ねたことで故障しやすくなり、メンテナンスしながら何とか使っている状態の体でも、生き生き、はつらつとプレーしている選手がたくさんいます。生涯にわたってスポーツを続ける意味を理解し、共感しながら、今後もサポートしていきたいと思っています。