

# WEEKLY 高校生ウイークリー

## スポーツにおけるコンディショニングの大切さについて話す木村さん



ホップ  
スタッフ  
ジャンプ

特にアロや五輪選手は、チームや国の期待を背負つて試合に挑む。結果を出すには、フレッシュナーの中でも本来の力を発揮することが不可欠だ。そこで末武さ

一流的パフォーマンスで観客を魅了するスポーツ選手。ベストコンディションで試合に臨むには心身の管理が欠かせない。高校生スタッフは、医師でメディカルトレーナーの末武信宏さん(49)を取材。華やかな舞台の裏で、トップ選手を支えている最先端の手法を探った。

選手の体調を整え、競技特性に合ったトレーニングを指導するメディカルトレーナー。末武さんの元には連曰、プロ野球やボクシング、陸上など多くの選手がやって来る。「いくら筋肉を鍛えても、速く走れるわけではありません」。取材に訪れたスタッフたちは、いきなり意表を突かれた。末武さんは、トレーナーとして異色の経験の持ち主。美容外科医としてクリニックを開く一方、その知識や技術を生かし、十五年ほど前からスポーツ選手の診療に取り組んでいる。

10. The following table shows the number of hours worked by 1000 employees.

# 自律神経鍛え力引出す

末武 信宏（すえたけ・のぶひろ） 岐阜市生まれ。岐阜大医学部卒業後、同大付属病院第1外科などに勤務。1996年、名古屋市内に「さかえクリニック」を開業。2007年からは順天堂大医学部でアンチエイジング医療、スポーツ医学の研究に取り組む。名古屋市在住。医学博士。

コンディションを整える。  
取材の当日は、「国内最速」と言われる二輪のライダーオーク吉耕佑選手が姿を見せた。今夏の鈴鹿八時間耐久ロードレースでも優勝し、昨季から七連勝するな

んが大切だと考るのが、身体の機能をコントロールする自律神経の強化。「パソコンはハードとソフトがあつて機能する。スポーツ選手も同じ。ハードの筋肉に対し、ソフトにあたるのが自律神経」と説明する。

## 自分の体で実践

A group of approximately ten people, mostly young adults, are gathered around a large, blue, cylindrical machine labeled "POWER PLATE". The machine has a circular logo with a yellow center and the words "POWER PLATE" written vertically. Several individuals are interacting with the machine, some appearing to be in motion as if using it. The setting appears to be a gym or a specialized fitness facility.

秋吉耕佑選手（左から2人目）のケアをする末武信宏さん（左端）を取材する高校生スタッフ=いずれも名古屋市中区錦で

ど好調が続く。『秘密兵器』は、疲労などの原因となる活性化酵素を除去する装置。末武さんの指導で日々のケアに取り入れた。「レース中もリラックスでき、体の使い方が変わったのが実感できる」と語った。

選手の支援を始めたのは五輪の日本代表選手との出会いがきっかけ。同時にトップ選手の多くが整った環境でのトレーニングや大会へ出るための交通費にも苦労している現状を知った。

自らクリニック直轄の陸上部をつぐって選手を育

成。昨年には、引退後のセカンドキャリアなどを支援する「トップアスリート株式会社」を秋吉選手と共に設立した。「スポーツで日本が元気になるお手伝いができる」と夢を語る。

選手に勧めるトレーニングは必ず自分の体で実践。忙しい合間に縫つて筋力アップを図る。スポーツに励む高校生たちに、「体を壊せば選手生活が終わる。休むことも大切なトレーニング。正しい情報を理解し、スポーツを楽しんで」とアドバイスをくれた。

**最先端の装置に驚き**

永屋 貴章（高1、愛知県稻沢市） 筋肉に3次元で振動を与えたたり、自律神経を調べたりする最先端の装置に驚いた。トップ選手にとってはテクニックを身に付けるより、ベストな体をつくることが大事だと思った。

原田 貴啓（高1、愛知県豊川市）これまで大切だと思っていたストレッチの方法が、本当は逆効果だと教えてもらった。自分がやっていることが正しいのか、直すべきことはあらためていく必要があると思った。



真剣10代さぼり場

卷之二

先生の努力がすごい——スタッフの感想——最先端の装置に驚き

清水 香奈（高3、愛知県稻沢市） 末武さん自身が体を張ってトレーニングの効果を証明するからこそ、選手が納得し、それがお互いの信頼関係を強めている一つの理由だと思う。選手に対する思いが伝わってきた

柳原 優希（高2、愛知県碧南市）スポーツ選手はお金持ちだと思っていた。今の日本のスポーツ選手の現状を良くしたいと情熱を持って語る姿に、選手がより良い環境で成績が出せるようになるといいなと思った。

高坂 菜月（高1、愛知県津島市）先生の日々の努力はすごく、49歳の体とは思えないほどの筋肉だった。正しい情報を得て、正しいトレーニングをすること、何よりスポーツを楽しむことの大切さを教わった。

永屋 貴章（高1、愛知県稲沢市） 筋肉に3次元で振動を与えたたり、自律神経を調べたりする最先端の装置に驚いた。トップ選手にとってはテクニックを身に付けるより、ベストな体をつくることが大事だと思った。

原田 貴啓（高1、愛知県豊川市）これまで大切だと思っていたストレッチの方法が、本当は逆効果だと教えてもらった。自分がやっていることが正しいのか、直すべきことはあらためていく必要があると思った。