

## コンディショニング ワンポイントアドバイス⑩

## ケガとスポーツサポーター

八王子メディカルフィットネスセンター センター長 麻生 敬

スポーツ医学の発展・発達に伴い、スポーツサポーターのクオリティー（質）もかなり改善・向上されてきました。今回は最も普及している、スポーツ用の足首サポーターを例にとりて考えてみます。足首サポーターにおける必要条件は、適切な制動効果、フィット感、軽さなど（表-1）があります。

- ・ 適切な制動効果
- ・ 装着間（フィット感）
- ・ 神経筋反応の側通効果
- ・ 重さ（軽さ）
- ・ 柔軟性
- ・ 装着と脱着性
- ・ メンテナンス性

表-1 サポーターの必要不可欠な条件

通常、足首サポーターを使用する理由は、「ケガの再発予防のため」、「痛みを減らすため」、もしくは「テーピングの代わりにするため」などが主な理由ですが、いずれの場合にせよ、装着目的に適ったサポーターの中で、個々の選手が気に入るサポーターを見つけるのはなかなか難しいものです（表-2）。

- ・ 軽く、満足なフィット感が得られる
- ・ 金属や硬質プラスチック、ピンなどを使用していない
- ・ 適切な関節が動く角度の制限が得られる
- ・ リーズナブルな値段で購入できる
- ・ ファッション性が高い
- ・ 耐久力があり、使用後のケアが簡単
- ・ 脱着方法が簡単
- ・ 通気性がよい

表-2 選手が求めるサポーターの条件

ケガをした方がスポーツ復帰の際にサポーターを購入する際は、大きく分けて医療機関から購入する場合とスポーツ店から購入する場合が考えられます。医療機関で購入した場合は、「目的に合った適切な装具だが選択肢が少ない、時間や雰囲気におおられ焦ってしまう、ドクターの一言で納得してしまう」ことがあるようです。スポーツ店で購入された場合は「選択肢はたくさんあるが、症状に対して適切な装具のアドバイスができる人が少ない」という声があります。

ドクター達をはじめとする医療側としては「サポーターはケガを完治させるための補助具」として処方していますが、選手本人は「これを装着すればプレーができるようになるための装具」と捉えている場合が多く、ここに考え方の大きなギャップがあると考えられます。いずれの購入方法にせよ、せっかく購入したのにフィットしなかったのが理由で、再受傷してしまったり、または別のサポーターをさらに購入しなければいけないのでは元も子もありません。

このギャップの解決策として医療機関とスポーツ店との間でもっと関係を深め、処方箋方式や出張販売による購入方法などを検討してみるのも一つの方法だと思われます。また、トライアル方式で一定期間の試用期間を設け、お互いが納得した上で正式に購入できるようなシステムが、検討されてもよいのではないのでしょうか。



購入前のトライアル期間を望む声は多い

### あそう けい 麻生 敬 氏 プロフィール

八王子メディカルフィットネスセンター センター長  
同センターにおいて選手のアスレティック・リハビリテーションを担当。  
㈱アスレティック・リファレンス代表、  
NATA-ATC、日体協AT、JOC強化委員、  
ユニバシアード日本女子バレーボールチームトレーナー



## 『SPORTS SAGAMIHARA』 Vol.35

発行/財団法人 相模原市体育協会

〒229-0036 相模原市富士見6-6-23 (けやき会館4階) TEL:042-751-5552・FAX:042-751-5545

発行日/平成19年4月 編集/財団法人相模原市体育協会広報部会