

5月号はランニングなどによって引き起こされる怪我の『シンスプリント』と『走り方』をテーマに掲載します。また、今月号から『トピックス』として「水分補給」や「食事」についての記事も掲載していきます。

【ランニングによって引き起こされる怪我：シンスプリント】

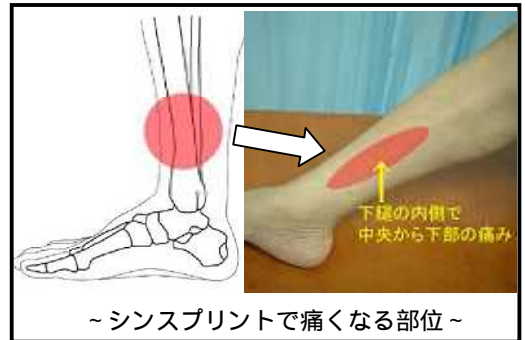
前回は「オスグットについて」とオスグットの「コンディショニング方法」について紹介しました。今回は『シンスプリント』について紹介します。また、シンスプリントなどの怪我の原因である『走り方』を改善するために「体の使い方」や「トレーニング方法」紹介していきます。

~シンスプリントについて~

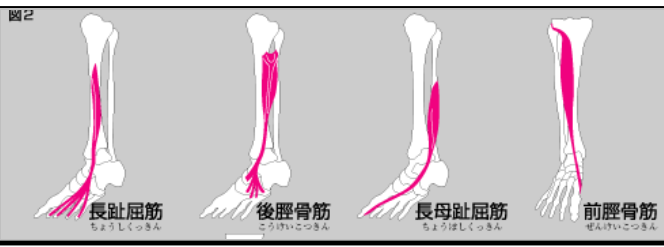
シンスプリントとは、脛骨過労性骨膜炎とも言い、ランニングやジャンプ、ダッシュなどを繰り返すことによって発生します。下腿（スネ）中央から下部にかけての内側の痛みを言います。

原因は、下腿の筋肉（後脛骨筋、長趾屈筋、ヒラメ筋）や筋膜、骨間膜などが脛骨の骨膜を異常に刺激して骨膜に炎症を発生させるためと考えられています。骨膜に炎症を起こす原因は、走り方や母指球荷重、靴・インソール、路面の状態、コンディショニングの低下など様々です。

無理をして運動を継続すると、症状が悪化し、**疲労骨折**に繋がります。**疲労骨折になると数カ月の休養が必要になります。**



~シンスプリントで痛くなる部位~



下腿の筋肉

下腿の筋肉は足首や足の指を動かすために働きます。左の筋肉以外にも下腿から足に多くの筋肉が付いています。

母指球荷重など足に負担のかかる走り方をすればこれらの筋肉への負担が大きくなり、シンスプリントに繋がります。

~処置方法~

シンスプリントになった時や予防をする時には以下のように処置を行います。

1. アイスマッサージ

練習後に、アイスマッサージを行います。普段行うアイシングとは違い、深部まで冷やすことができます。



・方法

紙コップに水を入れ、凍らせる

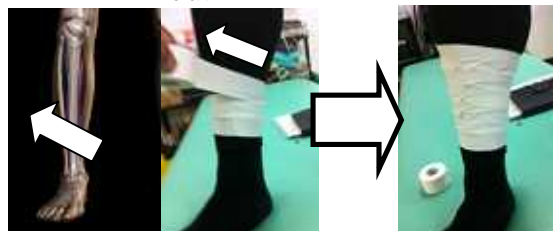
氷が出るまで紙を破る。

紙の部分を持ち、痛みのある所に氷をあて冷やす。

氷を回しながら痛みのある部分を中心にアイシングを行う。

2. テーピング

シンスプリントを予防するためにテーピングを巻きます。



~テーピングの巻き方~

~完成~

・方法

ホワイトテープ38mmを使って行う。(非伸縮テープ)

強く止めるのであれば非伸縮テープ。

弱く止めるのであれば伸縮テープを使用します。

下腿の下部からテーピングを巻いていく。

テーピングは内側から外側に斜め上に巻く。

痛みのある所を圧迫しながらテーピングを巻いていく。

シンスプリントの時に行う『**チェック方法**』『**コンディショニング方法**』につきましては「Mac's Trainer Room 4月号 オスグットのチェック、コンディショニング」参照。

【体の使い方：走り方1 『ランニングでの怪我（母指球荷重による影響）』】

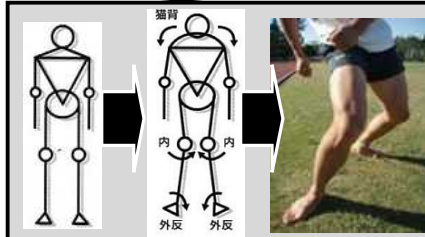
オスグットやシンスプリントになる選手の多くが走り方に問題があります。その走り方の問題点の1つとして『母指球荷重』が上げられます。『母指球荷重』が原因の選手は多く、また意識していなくても知らず知らずの内に『母指球荷重』になっている選手も多くいます。

チェック方法につきましては「Mac's Trainer News 4月号」参照



母指球荷重になると足首が『外反』してしまいます。（外反とは足首が内側に捻れる動きのことを言います）足首が外反することで膝や股関節などの関節の動きに影響を与えます。それにより、走り方に悪影響を与えます。

足首が外反することで以下のような影響を与えます。



足首が外反することでつま先よりも膝が内側に入ってしまいます。これを『knee in』と言います。『knee in』することで下腿の筋肉が伸張され、シンスプリントなどの怪我へと繋がります。

『母指球荷重』 『足首外反』 『knee in』 『シンスプリント』

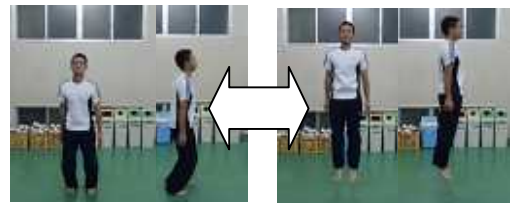
【トレーニング：走り方1 『足の使い方』】

コンディショニングを行い、シンスプリント、オスグットの痛みが引いたら以下のメニューを行っていきます。

今月号より走り方の改善のためのメニューを紹介していきます。



背伸びを行うように踵の上げ下ろしを行う。
踵を上げた時は**前足部（親指と小指の付け根）**に
しっかり体重をのせ、踵をできるだけ高く挙げる。



連続ジャンプを行います。
ジャンプを行う時は**前足部**を使って連続
ジャンプを行います。

走り方ではこの『前足部（親指と小指）』の使い方が重要になります。詳しくは次号にて。

【トピックス：スポーツと食事1 『水分補給 Vol.1』】



試合の日は緊張などで水分が不足がちになるため、朝食で『味噌汁』を飲み、摂取します。朝に味噌汁を飲むことによって『水分』だけでなく、『塩分』も補給することができます。味噌汁の具に豆腐を入れる事で『たんぱく質』、ワカメなど海藻を入れる事で『ミネラル』も摂取することができます。また、体も温める為、内臓が温まり、栄養素の吸収が高まります。

味噌汁の1杯あたりの成分例（豆腐、ワカメ、揚げ入り）

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	塩分
77.9kcal	6.1g	5.9g	4.1g	133mg	1.6mg	1.7g

（水分補給の方法につきましては「H23.6月発行のMac's Trainer News」参照）

今月号より「水分補給」の他にも「スポーツ選手の食事」など「今月のトピックス」で掲載していきます。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

5月11日、5月25日、6月15日、6月29日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『 macstrainerroom@gmail.com 』こちらまで連絡をお願いします。 作成担当：西山伸吾