



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 /六甲病院整形外科)

私の骨折体験

心・技・体とはサッカーに限らずどのスポーツでも優れたパフォーマンスを発揮するために必要な要素である。またどの要素がかけてもコンディショニング低下で成績不良となり、強いては怪我や病気の発生となる。私の3回の骨折経験から考えてみよう。

1. 小学6年生の時、オーバーヘッドキックの着地に失敗し、右手首（しょう骨遠位 端）骨折を受傷。砂場で自己流に練習していたが、特別な技術指導も受けず未熟であった。また、小学生でいかなる体勢でも着地に際し、体を支えるだけの骨格、筋力ともなかった。
2. 高校1年から2年の春合宿の練習にてスライディングタックルで右足関節骨折を受傷。合宿の後半で精神、身体とも疲労し安易にタックルしたのが原因であった。練習がマンネリ化してmotivationが低下していた。いわゆる「気合いがはいとらん」という状態であった。
3. 40歳、立派な成人？の時に大学の後輩との練習試合でショルダーチャージを受け転倒し、左鎖骨骨折を受傷。
この数日前に左肩を痛めていて、咄嗟に左手を着けず棒のように倒れ左肩を強打した。頭の中では左手を着いて着地しているイメージだったが・・・。

指導者の方々も私と同じような経験をされたり、教え子が怪我や病気になった現場に立ち会ったことがあるでしょう。それを一つの経験で終わらせるか、あるいは科学的に分析し学習することにより、類似の怪我や病気の発生を未然に防ぐかが、指導者の一つの力量 といえる。
今後、機会あるごとにできるだけ科学的に怪我や病気のことについて書きたいと思う次第である。

[<戻る>](#)