

Soccer News Shiga

[発行] (社)滋賀県サッカー協会
[責任者] 専務理事 奥村 弘
〒524-0212 滋賀県守山市服部町2439
野洲川歴史公園サッカー場内
TEL 077-585-0982
FAX 077-585-0983
e-mail shigafa@oregano.ocn.ne.jp
URL http://www.shigafa.com

[印刷] 株式会社スマイ印刷工業

2006
2007年度

(社)滋賀県サッカー協会 新役員

役職	氏名	担当	役職	氏名	担当
会長	皆木 滋男	会長	理事	伊藤 充	女子委員長
副会長	松本栄一郎	副会長	理事	谷川 尚己	シニア担当
副会長	森津陽太郎	副会長	理事	山本 昭治	フットサル委員長
副会長	松田 保	副会長	理事	杉本 聡	キッズ委員長
副会長	北村 重夫	副会長・規律フェアプレー委員長	理事	原 哲也	競技委員長
副会長	大道 良夫	副会長	理事	永井 彰	スポーツ医学委員長
専務理事	奥村 弘	専務理事	理事	中島 浩之	1種
常務理事	前田 康一	事務局長	理事	福島 隆志	中体連
常務理事	小林 茂樹	技術委員長	理事	小嶋 孝	少年団
常務理事	村井 滋一	審判委員長	理事	小林 克己	女子
理事	高田 和則	事務局次長・広報委員長	理事	奥野 高明	技術(トレセン)
理事	城山 昌人	事務局次長	理事	倉本 正仁	審判
理事	高野 宗一	1種委員長	理事	城内 哲人	滋賀SC
理事	渡辺 建一	2種委員長	監事	前川 博志	
理事	川崎 寛	3種委員長	監事	井上 裕治	
理事	藤澤 輝彦	4種委員長			

専門委員

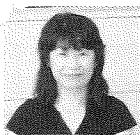
審判	技術	競技	広報	規フェ	ス医	フット
1種	山本 昭治	城山 昌人	山内 義博	杉本 聡	今井伊知郎	松山 裕嗣
2種	西海 佐仁	小林 茂樹	上山一登司	山田 晋	田中 実	柳本 竜一
3種	藤田 信人	奥野 高明	原 哲也	白井 庄作	村田 弘弘	川崎 寛
4種	園田 徳治	世古宗 泉	丸岡 正人	藤居 市雄	永井 彰	大橋 和則
女子	中村 正人	中村 正人	正田 千里	伊藤せい子	小林 克己	小川 一博
フットサル	久保 茂	小玉 修一	藤澤 克至	藤澤 克至	青木 亨	森本 篤人
キッズ		城山 昌人	藤澤 克至	杉本 聡	辻 意一郎	力石 隆治

名誉会長 土佐三夫

顧問 中井清八郎 磯崎 和典 豊田一成 藤田 三義
畠山 孝吉 宇野 一成 堀池 修造

2006年度 JFA 功労者表彰 土佐三夫(名誉会長) 橋本博(故)(前副会長)
第30回全日本少年サッカー大会功労者表彰 藤澤輝彦(4種委員長)
三上靖弘(前4種委員長)

事務局員の紹介



猪飼 あけみ
(常勤、事務全般)



中村 真紀子
(常勤、事務全般)



藤川 加奈江
(非常勤、登録担当)



奥村 たき江
(非常勤、経理担当)

滋賀FCプロ化準備について

滋賀県サッカー協会 副会長 大道 良夫

滋賀県サッカー協会(県協会)の取組として、日本サッカー協会の「普及と強化を両輪としたキャプテンズ・ミッション」の方針に従い、U-6(幼稚園・保育園)年代からの普及・一貫指導が、ベストプラクティスとして全国的に有名になっていることはご存知の通りです。また、日韓W杯収益からの助成金及び守山市ならびに滋賀県のご尽力で、野洲川歴史公園サッカー場(ビッグレイク)が、昨年オープンしたのも記憶に新しいところです。

さらに、今まで築いてきた一貫指導体制と素晴らしい施設の二つのインフラを最大限活用したスポーツ環境整備モデル事業として、「滋賀スポーツクラブ(滋賀SC)」を立ち上げ、スクール事業を展開しています。基本理念として、①スポーツを通じた世代を越えたコミュニティの形成、②生涯スポーツ・スポーツ文化の創造、③スポーツボランティア(指導者・審判等)の醸成、④地域スポーツの競技力やマナーの向上を掲げ、県民の皆さまにスポーツをする仲間を増やす場と楽しく健康増進を図る環境を提供し、地域・社会に貢献するクラブを目指しています。

そのトップチームとして位置付けているのが「滋賀FC」です。スポーツクラブの旗印として、①指導者の育成、②滋賀からJリーグ参入を目指すためのチーム強化、③五輪やW杯で活躍する日本代表選手の輩出、④そして彼らが滋賀へ戻って活躍できる場の提供を目標としています。夢は、世界に誇れる滋賀オリジナルの地域総合型スポーツクラブを実現していくことです。

2005年2月13日に、元日本代表主将の井原正巳氏をはじめ、県協会会長、県内の政財界人が発起人に名を連ねる「プロ化設立発起人会」が設立されました。それを受け、「産」「官」「学」「民」の有識者にご出席いただき、準備委員会を開催し議論を深めています。オシム日本代表監督に率いられたJリーグ最低予算ながら昨年ナビスコカップを制したジェフユナイテッド市原千葉の昼田氏からチーム運営・強化のノウハウを、四国のJリーグチームの立ち上げ・運営に携わってこられたアンビションアクト社の伊藤氏にプロとしての組織運営のノウハウを教えていただく等、事業の具体化を検討してきました。

県協会の理事会では、準備委員会の取組について報告を受け、この8月には当初の滋賀FC立ち上げのスタンスを再確認するとともに、全面的な支援体制を決議しました。現在、滋賀FCは県社会人リーグ1部で6戦全勝と快進撃を続けており、滋賀FAカップ(天皇杯予選)でも決勝に駒を進めました(原稿作成時点)。スタッフの努力が、チーム力を向上させ、好戦績に結びついております。そして何より、ゲームの「チカラ」を配布する等の地道な活動で、観客動員を図り、力強いご声援をいただいているサポーターの皆様のお力添えあってのものと、感謝をしている次第です。さらに支援の輪を広げて、強固な運営体制を構築できるように、今後、滋賀SCと滋賀FC、併せて地域のクラブが共存共栄できる態勢を固め、さらに事業展開していく計画です。

「Mother Lake」琵琶湖の豊かな自然を愛し、滋賀県が提唱する「環境」「健康」「観光」の3つのコンセプトを、スポーツの世界で展開することが、我々を育んでくれる滋賀県への恩返しと考えます。引き続き、皆さまのご支援をよろしくお願い申し上げます。

皆木滋男新会長のあいさつ

(会長は選手として過去には愛蹴会、現在は滋賀サッカークラブ(シニア)に所属、指導者としては甲西中学校、草津中学校サッカー部などを指導し全国中学校サッカー大会にも導く)



この度、(社)県サッカー協会役員改選にともない、不肖の私が会長に推挙され新しく就任することになりました。元より浅学非才の私がこの重責に耐えることが甚だ心配ですが他の役員各位とともにご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、県サッカー協会は、ここ数年めざましい発展を遂げ成果をあげてまいりました。

●県サッカー協会が社団法人格を取得したこと、●ビッグレイクが完成したこと、●各カテゴリーの大会で好成績を残したこと、●キッズプログラム、サッカー教室が定着したこと等々であります。これらの

ことは、これまで長年にわたり役員を務めてくださった方々をはじめ多くの関係者のご支援、ご努力の賜でありここに紙面をかり厚くお礼申し上げる次第です。そして今後は、これらの成果を基盤として更に役員一同が力を合わせて次なるものに取り組んでいきたいと考えております。

(財)日本サッカー協会は「JFA2005年宣言」を発表しその実現にむけ取り組んでおりますが、県サッカー協会は残念ながらその具体的方策の「SFA宣言」なるものはありません。今後、早急にJFA宣言をもとに検討し作成したいと思っております。しかしながらその宣言の底流にあるものは、普及、組織の拡充、強化であります。

普及については、幸い03年よりキッズプログラム、サッカー教室に取り組んでいただいております全国的にも指導キッズ数、内容、回数、指導者数、フェスティバル等々の面においても大きな成果をあげていただきトップレベルにあります。今後この年代がサッカーファミリーとして定着させるためには、U-10年代のフェスティバル、大会をふやすことが必要かと思っております。更にシニア年代、女子、フットサルの取り組み強化に力を入れたいものです。

組織拡充については、県内都市協会との連携であります。現時点では、今一步の踏み込んだ話し合いと協力関係の確立がなされていませんが何回かの話し合いにより双方が連携できそうところまでできた事は評価できますし、今後も継続した話し合いを続けていけば連携は出来ると思っています。

強化については、ビッグレイクという施設も整い、各種年代のトレセン活動や選抜チームの強化は技術委員会を中心に強化を図っていただいております。1種のFC、MIO-びわこ、ルネス学園、びわこ大学は関西社会人リーグ、関西学生リーグで活躍してくれています。MIOはJFLをめざして更に強化を進めてくれます。滋賀FCも関西社会人リーグ入りを目指し奮闘中であり、これらの県内上位チームが刺激あい渡さげずの中で活性化はもとよりレベルアップがはかれるものと思っております。

以上皆様と共に力を合わせ取り組み県サッカー界の発展につながれば幸いです。

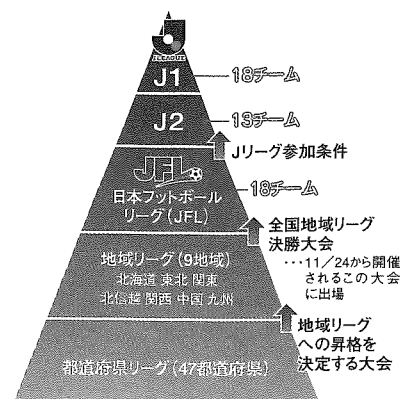
関西リーグ1部からJFLへ挑戦!

FC Mi-O びわこKusatsu

関西サッカーリーグ2006 1部リーグ対戦表(最終順位)

	バンディオンセ神戸 (兵庫)	神戸FC 1970 (兵庫)	アイン食品 (大阪)	三洋電機 洲本 (兵庫)	A.S. ランジャ京都 (京都)	高田FC (奈良)	FC Mi-Oびわこ (滋賀)	京都紫光 クラブ (京都)	勝点	得点	失点	点差	順位
1 バンディオンセ神戸	前 後	1△1 4○1	3○0 3○1	3○0 2○1	3○1 6○0	2○0 2○1	4○2 0△0	2○0 0●1	35	30	9	21	1
2 神戸FC 1970	前 後	1△1 1●4	2○1 2○1	2●3 1○0	3○0 0●3	3○2 1●4	0●3 0●1	3○2 5○4	22	21	29	-8	3
3 アイン食品	前 後	0●3 1●3	1●2 1●2	2○1 4○0	1●2 2○1	1●3 0●1	3○0 2△2	1○0 1△1	17	14	21	-7	6
4 三洋電機洲本	前 後	0●3 1●2	3○2 0●1	1●2 0●4	2●3 2○1	1●2 3○2	2△2 7○2	2○0 0●1	19	31	27	4	4
5 A.S.ランジャ京都	前 後	1●3 0●6	0●3 3○0	2○1 1●2	2●3 1●2	3△3 4○1	2○1 3○0	1●2 4○0	19	24	27	-3	5
6 高田FC	前 後	0●2 1●2	2●3 4○1	3○1 1○0	2○7 3●9	3△3 1●4	1●2 0●8	0●4 3△3	11	19	49	-30	8
7 FC Mi-Oびわこ	前 後	2●4 0△0	3○0 1○0	0●3 2△2	1○0 2○1	1●2 0●3	2○1 8○0	2○0 4○1	26	25	17	8	2
8 京都紫光クラブ	前 後	0●2 1○0	2●3 4●5	0●1 1△1	0●2 2△2	2○1 0●4	4○0 3△3	0●2 1●2	12	18	28	-10	7

1位バンディオンセ神戸、2位FC Mi-OびわこKUSATSU、全国地域リーグ決勝大会に出場決定



◆チーム紹介

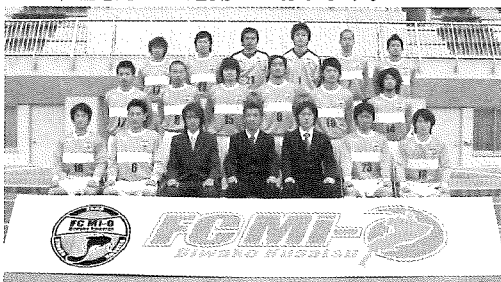
私もFC Mi-O びわこ Kusatsu は今年の1月に佐川急便京都より名称を変更し、活動拠点を京都府から滋賀県へと移してまいりました。クラブチームとして再出発し、将来のJリーグ参入を目指すチームとして

1. スポーツを通じて、地域社会の活性化を図り「地域に密着した運営」を創造する。

1. サッカーを通じ全ての人々と共に夢を育てる。

1. 琵琶湖の自然を大切にし、びわこから世界に発進。

を基本理念として活動しております。



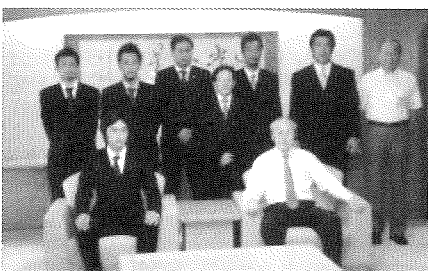
地域の方に、よりサッカーを楽しんでいただけるように、関西リーグでのエスコートキッズの導入やハーフタイム・試合終了後イベントの開催などを積極的に取り入れ、エンターテインメントとしての試合運営を心掛けております。またサポーター、スポンサー、トップチーム・Jrユースチーム・スクール・キッズ・地域の方々などを含めた関係者との交流イベントや地域の行事(サッカー教室・夏祭りなど)へ参加し、広く市民の方々とのスキンシップが図れるように取り組んでおります。この活動が「まち」から市・県への広がり、地域活性化の一役を担えればと考えております。

トップチーム独自の取り組みとしましては、活動拠点となっています草津駅前の清掃を平日の練習出発前に行い、「身近な環境問題」レベルからのお手伝いということで活動しております。

地域に根ざし、地域と共に成長し、地域の『シンボル』として活動していけたらと思います。



◆今後の大会への抱負



10月14日から秋田県で行われます全国社会人サッカー大会(対戦相手未定)への滋賀からの出場は第21回大会以来、約20年ぶりとなります。目標は「優勝」ですが1試合ずつ大切に戦って行きたいと思っております。その後11月24日から行われる、地域リーグ決勝大会予選ラウンド、そして12月1日から大分県での決勝ラウンド(対戦相手未定)へと続きます。全国の地域リーグを勝ち上がってきた強豪揃いのこの大会でJFL昇格をかけて戦います。子どもたちの夢、地域の夢、我々の夢である「Jリーグ」へ向けて突き進んでまいりますので、応援の程宜しくお願い致します。

◆滋賀県出身の選手

●背番号4 PG DF 田中 哲也

草津東高校～大阪体育大学～滋賀FC～

今シーズンからの新加入でリーグ戦中盤から右サイドバックとして出場機会が増える。

普段はおとなしい性格だがサッカーに対する情熱は熱く、日々黙々と練習をこなす。

●背番号8 PG MF 西本 直人

北大津高校～立命館大学～佐川急便京都～

切れのあるドリブルと右足の強烈なシュートを得意とする。昨年は滋賀国体選抜、関西リーグ2部新人王・ベストイレブンに選ばれるなど充実した年となる。今季リーグ戦では黒子役に徹しチーム2位の原動力となった。

●背番号18 PG MF 荒井 太輔

四日市中央工業高校～奈良産業大学～佐川急便京都～

中学時代地元のクラブチームに所属していたが県外の高校へ進学する。小柄な体格だが持ち前の負けん気の強さを前面に出し、常にゴールを狙う攻撃的MF

第11回滋賀県サッカー選手権 (SHIGA FA CUP)

～びわこ成蹊スポーツ大学が優勝～

FC Mi-O びわこKusatsu (関西1部)	8/27(日) 16:45	0
滋賀FC (県社会人1位)	7/17(月・祝) 15:00	3
水口高校 (高校代表)		0
ルネス学園甲賀 (関西2部)	7/17(月・祝) 17:00	1P4
栗東FC TOP (県社会人2位)		1K3
びわこ成蹊スポーツ大学 (大学代表)	8/27(日) 18:45	0
	9/3(日) 13:10	3
	1200	びわこ成蹊 スポーツ大学 (2年連続2回目)
	2101	4

●会場:ビッグレイク Bコート

第86回天皇杯 組み合わせ

愛媛FC (J2-8)	10/8(日)13時 愛媛陸
テイヘンズFC (石川-10)	9/17(日)13時 金沢市民
鹿屋体育大学 (鹿児島-6)	9/23(土・祝)13時 金沢市民
びわこ成蹊スポーツ大学 (滋賀-2)	9/17(日)13時 皇子山
福井工業大学 (福井-3)	

夏の全国大会出場チーム結果

2種

●全国高校総体サッカー競技 1回戦 (8/2 大阪市鶴見緑地球技場)

水口高校 1 (1-0) 4 東海大五高校 (福岡)

3種

●全国定時制通信制サッカー大会 2回戦 (8/12 静岡市清水Jステップ)

大津清陵高校 2 (0-5) 12 秀英高校 (神奈川)

4種

●第37回全国中学校サッカー大会 1回戦 (8/19 愛媛県総合運動公園 補助球技場)

日枝中学校 0 (0-1) 4 暁星中学校 (東京)

●第30回全日本少年サッカー大会 1次ラウンド (8/6~8/8 福島県Jヴィレッジ)

Fグループ	柏レイソル	VALENTIA	JFCファイターズ	石山SSS	大阪東淀川IFC	五十市FC	順位
柏レイソル (千葉県)		100	001	600	500	200	1
VALENTIA (佐賀県)	001		002	000	002	100	4
JFCファイターズ (栃木県)	100	200		100	001	300	3
石山SSS (滋賀県)	006	000	001		006	303	5
大阪東淀川IFC (大阪府)	005	200	100	600		400	2
五十市FC (宮崎県)	002	001	003	303	004		6

滋賀選抜の国体近畿ブロック大会結果 (8/18~8/20 和歌山市紀三井寺公園)

◆成年男子

背番号	位置	氏名	所属チーム
監督	城山 昌人	ルネス学園	
1	GK	内野 勝彦	ルネス学園
2	DF	香西 均	ルネス学園
3	DF	根岸 誠貴	FC-Mio
4	DF	安達 健太	東レ 滋賀
5	DF	永田 憲太郎	FC-Mio
6	MF	田口 大輔	東レ 滋賀
7	MF	宇野 和人	ルネス学園
8	MF	谷嶋 敦	ルネス学園
9	MF	金 東秀	FC-Mio
10	FW	佐々木 周平	FC-Mio
11	MF	石倉 淳	東レ 滋賀
12	GK	寺田 龍司	ルネス学園
13	DF	内野 貴史	Biwako SC
14	MF	荒井 太輔	FC-Mio
15	DF	張田 寛	東レ 滋賀
16	MF	前川 賢司	滋賀FC
17	MF	山本 伸治	ルネス学園
18	FW	末吉 祐太	FC-Mio
19	DF	富村 拓哉	ルネス学園
20	FW	栢木 達生	FC-Mio

◆女子

背番号	位置	氏名	所属チーム
監督	松浦 優子	栗東FC	
1	GK	杉山 聖華	栗東FC(綾羽高)
2	DF	岸本 華月	石部高校
3	DF	田中 美里	八幡商業高校
4	DF	川中 里恵	栗東FC
5	DF	細川 元代	栗東FC
6	DF	田中 咲江	栗東FC
7	MF	織川 陽子	栗東FC
8	MF	成田 麻希	栗東FC
9	MF	武内 真希	栗東FC
10	MF	池田 あずみ	八幡商業高校
11	FW	上橋 由紀恵	ロイヒテン(水口東高)
12	GK	山元 志穂	栗東FC
13	DF	藤田 萌	栗東FC
14	MF	清原 万里江	田崎ペルーレ
15	MF	節木 瞳	八幡商業高校
16	MF	野村 友香里	八幡商業高校
17	DF	河野 美紗	水口東高校
18	DF	林 沼 佑依	石部高校
19	FW	深田 聖子	栗東FC
20	FW	松浦 優子	栗東FC

◆少年男子 (U-16)

背番号	位置	氏名	所属チーム	学年	U-15登録チーム
監督	奥野 高明	甲南中			
1	GK	酒井 大地	草津東高	1	甲南中
2	DF	北川 徹人	草津東高	1	YASU club
3	DF	西口 諒	野洲高	1	AC_SFIDA
4	DF	端山 亮平	野洲高	1	YASU club
5	DF	福本 匠吾	野洲高	1	YASU club
6	MF	山谷 昌大	膳所高	1	甲南中
7	MF	大谷 将人	草津東高	1	仰木中
8	MF	岡本 知也	八幡高	1	YASU club
9	MF	森下 秀平	京都サンG	1	淡海FC
10	FW	鈴木 順一	ガンバ大阪Y	1	土山中
11	FW	吉留 一貴	京都サンG	1	甲南中
12	MF	渡邊 宏平	草津東高	1	守山南中
13	MF	若吉 賢太	草津東高	1	淡海FC
14	FW	松永 俊吾	野洲高	1	京都サンG
15	FW	坂本 一輝	野洲高	1	石部中
16	GK	草壁 寛	守山北高	1	栗東西中
17	DF	林 直希	草津東高	1	守山中
18	DF	吉上 涼一	草津東高	1	青山中
19	MF	寺川 翔	守山北高	1	淡海FC
20	MF	中野 史也	野洲高	1	甲南中

◆競技日程・組み合わせ・結果

【成年男子】紀三井寺公園球技場①②③④

京都	② 8/19(土) 11:00	8(1-0)0
和歌山		
滋賀	① 8/18(金) 11:00	0(0-0)0 0(0-0)11-10
大阪		
奈良	③ 8/19(土) 13:30	1(0-0)0

【女子】紀三井寺公園陸上競技場⑤⑥⑦
紀三井寺公園球技場⑧

大阪	⑥ 8/19(土) 11:00	5(2-0)0
滋賀		
和歌山	⑤ 8/18(金) 11:00	0(0-3)5
京都		
奈良	⑦ 8/19(土) 13:30	1(0-0)0

【少年男子】紀三井寺公園陸上競技場⑨⑩⑪

滋賀	⑩ 8/20(日) 11:00	1(0-1)3
和歌山		
大阪	⑨ 8/18(金) 13:30	0(0-1)4
奈良		
京都	⑪ 8/20(日) 13:30	0(0-0)1

スポーツ傷害

応急処置とその予防

滋賀県サッカー協会

スポーツ医学委員会 委員長 永井 彰

はじめに

スポーツにケガはつきものである。ケガを恐れてはスポーツは出来ない。しかし、よく注意していても、スポーツの現場ではいろいろなケガが発生する。

ケガをしたら、出来るだけ早く、正しい手当をすることが肝心だ。間違った処置をすると、症状がきつくなったり治るのにかえって時間がかかったりして、スポーツへの復帰が遅れることになる。

いっぽう、平素の練習で、特に負担がかかる体の部分の具合が悪くなり、スポーツが続けられない状態になる障害もいろいろある。

そこで、選手も指導者も、ケガや障害について正しい知識と応急処置法をしっかりと身につけておくことが肝要である。

今回は、各年代別のそれぞれ特徴のあるケガや障害について、その応急処置や予防について列記する。

子供の体の特徴

子供の体はまだ未完成で、骨は柔らかく、軟骨は厚く、どちらも大人に比べて弱々しい。また、骨・筋肉・腱の成長速度がそれぞれ違う。このことが大きな特徴である。そのため、ちょっとしたことで、ケガの程度が大きくなったり、長引く障害を生じたりもする。それらを早く発見して正しい治療をしないと、重大な後遺症を残し、将来、有能なスポーツ選手となる子供の大切な芽を摘んでしまうことにもなりかねない。

子供のスポーツ障害

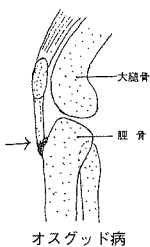
子供のスポーツ障害の最大の原因は、練習のやり過ぎであり“使い過ぎ症候群”(overuse syndrome)といわれる。予防の基本はoveruseを避けることに尽きる。同時に、体に無理がかからないように正しいフォームや正しい体の使い方を指導することが大切である。

子供の神経・筋肉・心臓などの発育には時間差がある。小学生の頃には、神経系(いわゆる運動神経といわれる)が急速に発達するので、この時期に敏捷な身のこなしや、ボール扱いの上達をめざす練習を重点的に行うのが効果的である。筋肉や心臓の発達は少し遅れるので、小学生の頃に筋肉トレーニングや、走力・持久力のアップなどに力を入れるのは、まだ時期尚早であるといわれている。

次に、子供のスポーツ障害の代表的な2例を挙げる。

(1) オスグッド病

膝の下の方の骨が突出して来て、運動すると痛む。押さえても痛い。膝蓋腱が付着している軟骨の傷害で、大腿の筋肉が、強い力で引っ張るのが原因である。治療は、スポーツ活動をしばらく休み、大腿四頭筋やハムストリングのストレッチをすると痛みは軽快する。局所のアイシングや湿布も痛みにも効果がある。鋼線で数カ所に骨穿孔術(骨に穴をあける)をして、骨の形成を促す外科的治療法もある。



オスグッド病

(2) 離断性骨軟骨炎(膝)

関節の表面にある軟骨の一部が変性して周囲から分離する傷害で、原因はまだはっきりしない点もあるが、野球少年の肘にも好発するので、関節に強い力が働くことが誘因となる。は



離断性骨軟骨炎(膝)

じめは、軽い痛みを訴える程度だが、次第に運動制限が出て来る。

早期に発見出来ず、治療の時期を失うと、膝が変形し、痛みも続くようになり、スポーツ選手としては致命傷となる重大な障害である。

中学生・高校生のスポーツ傷害

中・高校生の頃に、骨・筋肉・腱などは急速に発育発達するが、骨の成長に比べて、筋肉や腱などの成長速度が遅いため、いろいろな症状が出現する。

(1) 筋筋膜性腰痛

腰背筋はいつも緊張しているが、脊椎と背部筋群の発育のアンバランスによって、腰背筋はいつそう緊張が続くために疲労し、筋筋膜性の腰痛に苦しむようになる。この腰痛治療に対しては、ストレッチングが基本であり効果的である。さらに、腹筋や臀筋の強化を図ることも重要である。

(2) 脊椎分離症(腰椎)

主に腰椎にみられる。腰痛がきつい。椎体の後方に突出した突起の骨が、椎体と分離するのでこう名付けられた。一流のスポーツ選手にも20%ぐらいにみられる(一般人は5%ぐらい)。骨格がまだ未成熟な発育期に、スポーツをやり過ぎたために、腰椎にひねりが集中的に加わって、骨が分離したと言われている(疲労骨折である)。早期に発見すれば、骨の癒合も可能であるが、分離した部分が丸くなっていると癒合手術が必要になってくる。



脊椎分離症

よくみられる外傷とその応急処置

(1) 打撲

すぐにRICE療法(冷却・圧迫・挙上・安静)を行う。腫れや内出血を出来るだけ少なくするため、必ずやること。やればきつと効果がある。痛みが軽くなるし腫れもよくなる。手足の血管や神経の圧迫症状をよく注意し、胸部や腹部では骨折や内臓破裂を伴うことがあるので、痛みがきつくなって来たら、直ぐに受診することが必要だ。

(2) 肉ばなれ

ダッシュ・ジャンプ・キックなどで起こる。筋肉や筋膜の部分断裂であるが、筋肉が引き延ばされた状態のこともある。受傷後より、RICE療法をする。回復期のトレーニングは、あせらず慎重にしないと再発率も高い(約20%)。

(3) 筋肉けいれん

筋肉の強い収縮で、下肢に起こると“こむらえり”といわれる。多量の発汗、過労、練習不足、気温の変化などが原因。けいれんを起こしている筋肉を徐々に伸ばしたり、軽くマッサージする。保温にも気をつける。一過性のけいれんなので、しばらくすると回復する。

(4) 捻挫

直ぐにRICE療法を行い圧迫と同時に包帯が副木で固定する。靱帯損傷や骨折を伴うことがあるので、翌日には整形外科を受診すること。子供は捻挫しにくい、骨折していることが多いので(突き指などでも)必ず受診することをすすめる。

打撲や捻挫をしたらすぐにプレーから離れ、治療に専念することが何よりも大切である。痛みをこらえてプレーを続けたり、その晩、入浴・飲酒したりすると、翌日、痛みや腫れが増強し治療を長引かせる。受傷直後の処置のやり方が、その後の症状経過を大きく左右する。正しい処置をすれば、良好な経過をたどるので、治りも早く、スポーツへの復帰を早めることになるのは間違いない。

(スポーツ医学委員 永井 彰)