

集中治療を終えて

明治大学 主将 中嶋 啓喜

今回、治療をさせて頂いて、始めた頃は無知でしたので、ズレは野球をしていれば必ず起きてしまうものだと思っていましたし、ただ脚が開けば良いものだと考えていました。

しかし、先生の話聞いて、整復をし、ズレを改善していき、投球動作を撮ってみると、身体のバランスが良くなり、自然に下半身が使えるようになっていて、指の引っかかりも良くなり、感覚も変わりました。

ズレが原因で腰痛も発症させてしまい、もっと早く気づいていれば、予防をすることが出来たのかもしれないし、軽くですんだのかも分かりません。ですが今回で知識が付いたと思うので、今後に役立てたいと思っております。

股関節のズレが治ったことで、立つ姿勢では胸が開けて、歩く、走る動きでは自然と足が引き上がるようになり、股関節一つで全てが良くなっているので、継続していき、さらに追求していく必要があります。蹴り方一つにしても腰を入れて力を極力抜けば、その動きだけで、投球や打撃の練習になり、実際に道具を使ってアクションを起こしても、無理、無駄なく行うことができ、体全体を意識せずに動かすことに繋がりました。

股関節の悪さはウエートトレーニングにも悪影響を及ぼしていました。スクワットでは骨盤後傾が原因となり、回数はもちろん、重い負荷で行うことはもちろん不可能でした。そしてトレーニングをした翌日には必ず腰が痛くなっていました。しかし骨盤の後傾が改善されると、股関節をしっかりと使えるようになり、腰にかかるストレスも軽減されました。

話は変わり、打撃の面においても股関節の動きは深く大きな役割があります。右打者である自分は左足を上げる際に股関節にタメをつくるのですが、以前は意識をしてもなかなか上手くつくることができなく、突っ込むクセがあったのですが、股関節が改善されたことで、これも投球動作と同じく、自然なタイミングでタメをつくることができ、打撃で重要な「間」をつくることができたので、下半身始動の理想としている形に近づいています。また、ボールを長く見れることにも繋がっていると思います。

12日間お世話になり、最初は正直、集中治療を行っただけで、見違える程良くなるのか。腰痛は改善されるのか。と幾つか疑問を抱いていましたが、先生のおっしゃることを信じて取り組んだ結果、開脚は開くようになり、長座前屈も曲がるようになり、何より投球動作、打撃動作が見違える程良くなり、動かしている感覚も以前とは比べられないくらい良くなったので驚きの連続でした。

今後は、股関節の重要性、身体のしなりに重点をおきながらトレーニングを継続していき、さらに良くなっていくことを目指し、実力の向上に励んでいきたいと思っております。この冬を乗り越え、春を迎えた際には、今よりも良い状態に仕上げていき、先生に良い報告が出来るように精進してまいります。そして、主将としてチームの先頭に立ち、チーム共々、優勝に向かって邁進して参ります。

先生に教わったことを今後に生かします。短い期間でしたが、ご迷惑もおかけしましたが、お世話になりました。

ありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。

二〇十二年 十一月二三日