

## 股関節治療を受けて

明治大学野球部 水井 優

十二日間、山内整骨院にお世話になりました。私は、幼い頃から体が硬く自分は、硬い体質なんだと思っていました。小学校の時から硬かったので、大学生になった今更柔らかくなる訳ないと思い込んでいました。実際院長の講演を聞いた後、自分で頑張ってみましたが、最初の方は順調に柔らかくなったものの途中で限界を感じ、やっぱり自分は、硬い体質なのだ諦めていました。だから山内先生の所に行くことが決まった時、正直柔らかくなる自信が無かったです。しかしその不安は、来てびっくり、初日で吹き飛びました。

マッサージの後にサンドバックを蹴り、股を開く、この繰り返しなのですが体が慣れていくうちにだんだんと柔らかくなっていくのが実感できるようになっていきました。先生の所に来たばかりの自分は、股もあまり開かない、頭、おでこも付かない、おまけに投げ方もガチャガチャ。先生にバカにされる次第でした。しかし私は先生の「硬いほうが伸びしろがあつて良いんじゃない」と言う言葉を信じこの期間に成長してやろうと思いました。毎日同じトレーニングの繰り返しですが、成長していく、柔らかくなっていく自分を感じれるのがとても楽しく嬉しかったです。デジカメで写真を撮りおぼちゃんが見やすくプリントしてくれ、自分の進歩を更に感じられた時は、本当に来て良かったと思いました。

具体的な成長で言うと、開脚が前よりできるようになり、頭、あごが地面に付くようになりました。開脚の時には骨盤が前に倒れる様になり、股関節を意識できるようになりました。立ち姿では、以前は、猫背になり、自然と前かがみになっていたのですが、胸が張れるように、大きくどっしりと見える様になりました。又、猫背により後傾になっていたのが、前傾になり、印象も良く映る様になりました。

投球フォームですが、私は一番この変化に驚きました。もともと肩が弱く手投げになる傾向がありました。以前も上半身だけで投げることを指摘されることが多くありました。しかし下半身をどのように使っているのかわからず、送球は成長しないままでありました。

上半身で投げる分、肩の疲労も早くたまる方で、肩が痛くなることも多くありました。自信もないため、投げることがあまり好きではありませんでした。そんなガチャ投げの私でしたが、この十二日間で見違えるほど変わりました。まずは、股関節に乗せ、下半身で投げると言うのがわかりました。以前は股関節が硬く体重移動がへたくそでしたが、柔らかくなったことにより、体重移動がスムーズになり、その分下半身の力をより使える様になりました。更に、前に体重がスムーズに移動することにより、リリースポイントが前になりました。上半身投げの私は、リリースが早く、ボールの回転が悪く、ボールの勢いがなかったです。でも今は、ボールに指が良くかかる様になり、回転に良いボールが投げられる様になりました。グラウンドでキャッチボールをするのが楽しみです。

短い間でしたが、こんなに変わって成長できるとは思っていませんでした。先生と出会って違う角度から自分を見ることが出来、とても良い経験になりました。先生の所に来て本当に良かったです。この成長した自分でグラウンドで結果が残せる様にこれからも更に頑張っていきたいと思います。十二日間の短い間でしたが大変お世話になりました。帰ってからも努力し、神宮で美しいホームラン打てる様に頑張ります。先生見ていて下さい!!