

股関節治療を受けて

明治大学 二年 湯本 翔太

私は小さい頃から体が硬かったです。開脚をしてもぜんぜん開かず、体もまったく前に倒す事ができませんでした。

高校一年生の時、ヘルニアを発症し、ちょうどその頃からイップスになりました。それからというもの私は、腰痛とイップスにかなり悩まされました。ちょっとハードな練習メニューや試合が連戦になると、すぐ腰痛が出て、本当に疲労が溜まりやすい体でした。その度、近くの整骨院に行って、電気治療やマッサージを受けていました。一時的には効果があったように思いましたが、すぐにまた腰痛が出たりしました。我が母校の日本文理高校では、全体で柔軟体操や股関節のトレーニングをする事がなかったので、体を柔らかくするという意識が薄かったです。イップスも完治する気配もなく、かなり悩みました。投げる際に体重が左足に乗らず、上半身で投げるようになっていきました。指導者から「乗せる」と言われても、どうしても乗らなかったです。大学に入っても、腰痛とイップスに悩まされました。

昨年九月に山内先生が明治大学で講演をして下さり、股関節の重要さとトレーニング方法を知りました。最初は上手くサンドバックを蹴ることができませんでした。しかし、毎日蹴り続けて、風呂上りのストレッチで見違えるほどに開脚できるようになりました。日ごとに脚が開いていくのを実感しました。それは、自分自身でも実感できましたし、仲間や先輩からも言われました。とても嬉しかったのを覚えています。監督は入学当初の私の体の硬さを知っているの、見違えるように開脚できた私を見て大変驚かれています。

開脚ができるようになってから、ほんの少しですが、送球がいくようになりました。ヘルニアが原因で送球の際に上手く使えていなかった左足が、ほんの少し使えるようになったからだと思います。

監督から集中治療に行ってくるとのお言葉で今回、治療を受けさせていただいていますが、初診で山内先生に股関節がずれすぎていると言われたのを覚えています。自分でもこんなにずれているとは思いませんでした。

治療を開始して4日目で途中経過の写真を撮影して驚きました。足を上げる動作をただけで、いつもより簡単に上がるし、歩幅も一足分違いました。投げる際に左足につかえていたのが、解消していました。写真で見ても分かるように、左足に体重乗れていましたし、自分で投げている時も、今までの感覚で全く違いました。体重移動、ボールの指のかかり具合、リリースポイントが違っていました。治療後半で今現在は少し脚が開きづらくなっていますが、明治に戻ってから、まずきちんと疲れを取り除いてから、ストレッチを行って、ベタベタの体に仕上げたいと思います。

山内先生、おばちゃん、保田先生には大変お世話になりました。ありがとうございました。おばちゃんのご飯すごくおいしかったです。

平成 25 年 2 月 16 日