

# 野球選手と股関節理論



山内敏夫 [山内整骨院]

## 第17回 腰痛と股関節のズレとの関係について②

まずは少し野球からは離れて、先日気になるニュースについて触れさせてください。

それは日本を代表するテニスプレーヤーで、世界を舞台に活躍している錦織圭選手についてです。彼がソニーオープンで、数年前まで世界ランク1位を長年に渡って守り続けてきたロジャー・フェデラー選手に、熱戦の末勝った試合は記憶に新しいと思います。しかし残念なのは、続く準決勝を股関節痛で棄権してしまいました。

私が推測するに、錦織選手にも少なからず股関節のズレが起こっているのではないのでしょうか。彼のプレースタイルの良いところは、誰よりも優れたフットワークから繰り出される正確なショットだと思います。そのため、世界のトッププレーヤーの中でも小柄な彼の股関節には、想像以上の負担が掛かっていると考えられます。一方で彼は股関節に余裕のある選手だと感じています。私は股関節理論の中でも繰り返し申し上げてきましたが、余裕のある選手ほど完璧な股割りができるように、常に股関節を開くようにしておかないと股関節のケアにはなりません。

そのため長く選手生活を送るうちに股関節にはズレが生じるのです。そういったアスリートは、25歳を過ぎたあたりから股関節のズレなどの問題から、今回のように痛みを引き起こすことになるのです。初めころは直接股関節には痛みは起こらず、ヒザや腰といった部位に症状が出やすくなります。確か錦織選手は、以前にも腰痛やヒザ痛で棄権した経緯があると思います。根本原因である股関節のズレを改善しないと、い

つまでも股関節部に痛みが出ることになるのです。

長年の治療経験からも、このように直接股関節に痛みが起こっている選手の股関節には、間違いなくズレが生じています。彼の股関節は一見すると開きがいいかもしれませんが、そういった股関節に余裕のある選手ほど、完璧な股割りによるケアが必要になるのです。

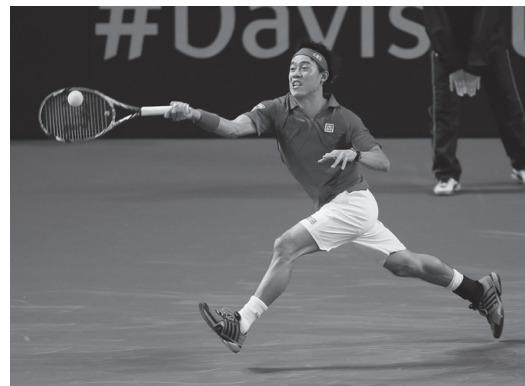
特にテニスのように左右に振られるラリーの試合が、3時間以上続くトップレベルの試合においては、完璧な股関節にこだわる意味があると思います。そして、他動的なケアだけに依存しては十分なケアはできないと考えています。もしも完璧な股割りができるようになれば、試合中であっても水分補給時には、イチロー選手（ヤンキース）が打席前に行くに腰割りや股割りをしたくなるものなのです。身体が柔らかくなればなるほど、自身で自然に股割りをして身体をリセットしたくなる。それが「自動的なケア」の第一歩となるのです。

私は以前からアスリートは自身のケアは自身でやれることが重要だと考えています。自動的なケアによって、自身の体の疲れ具合なども股関節の開き具合で感じ取れるようにもなれるのです。また完璧に開くことで体の感覚も研ぎ澄まされていきます。だからこそ、トップアスリートはその重要性に気付いてほしいと願います。逆に

他動的ケアに依存し過ぎて股割りを怠っていると、身体感覚が鈍くなるのです。本来、股関節は180度近く開くように設計されています。

私は単に、関節周辺の筋や腱に起こった炎症だけを見て、ある期間安静にする治療だけでは不十分だと考えています。関節に余裕のある選手は変化（影響）も出やすく、ズレの改善から比較的短期間（10日間）で股関節痛はもちろん内転筋などに起る左右差もなくなり、心地よく股割りができるように導きます。その結果、自分自身でケアができる身体となり徐々に体の感覚も研ぎ澄まされ、何よりもパフォーマンスの向上につながるのです。また、試合中の股関節痛なども防げることで、タフな日程をこなせるようになるのです。

今回のコラムがこういった股関節痛に悩むアスリートたちの解決策の一つになればという想いから、錦織選手の股関節痛に触れて書いてみましたが、当然、野球選手も同様です。特に専門のトレーナーなどがいないチームでは「自動的なケア」の必要性は高まります。股割りがその方法の一つになることを理解してください。



写真/テニスマガジン

やまうち・としお / 1956年1月31日生まれ。愛媛県出身。明治東洋医学院柔道整復師科に通いながら兄の治療所で修業。28歳で独立。37歳のときに治療拠点を福井県大野市に移す。現在はアスリート育成を目的とした総合治療所を開設。滋賀県彦根市の出張治療所と合わせて、アスリートの治療、サポートに尽力する。また、多くの学校や競技現場での講演活動にも積極的に取り組んでいる。専用HPあり。