

高校生ウィークリー

スポーツにおけるコンディショニングの大切さについて話す末武さん



一流のパフォーマンスで観客を魅了するスポーツ選手。ベストコンディションで試合に臨むには心身の管理が欠かせない。高校生スタッフは、医師でメディカルトレーナーの末武信宏さん(49)を取材。華やかな舞台の裏で、トップ選手を支えている最先端の手法を探った。

トップ選手を支えるトレーナー

自律神経鍛え力引き出す

末武 信宏(すえたけ・のぶひろ) 岐阜市生まれ。岐阜大医学部卒業後、同大付属病院第1外科などに勤務。1996年、名古屋市内に「さかえクリニック」を開業。2007年からは順天堂大医学部でアンチエイジング医療、スポーツ医学の研究に取り組む。名古屋市在住。医学博士。

選手は、体の機能を整え、競技特性に合ったトレーニングを指導するメディカルトレーナー。末武さんの元には、連日、プロ野球やボクシング、陸上など多くの選手がやって来る。「いくら筋肉を鍛えても、速く走れるわけではありません」。取材に訪れたスタッフたちは、いきなり意表を突かれた。末武さんは、トレーナーとしては異色の経歴の持ち主。美容外科医としてクリニックを開く一方、その知識や技術を生かし、十五年ほど前からスポーツ選手の診療に取り組んでいる。特にプロや五輪選手は、チームや国の期待を背負って試合に挑む。結果を出すには、プレッシャーの中でも本来の力を発揮することが不可欠だ。そこで末武さん

自分の体で実践

と体で実践。自律神経の強化。「パソコンはハードとソフトがあって機能する。スポーツ選手も同じ。ハードの筋肉に対し、ソフトにあたるのが自律神経」と説明する。自律神経とは、例えば心臓を動かしたり汗をかくたり、自分が意識しなくても働く神経のこと。この神経には、活動を促す交感神経



秋吉耕佑選手(左から2人目)のケアをする末武信宏さん(左端)を取材する高校生スタッフ=いずれも名古屋市中区錦で



真剣10代さばり場

須賀原洋行

ど好調が続く。秘密兵器は、疲労などの原因となる活性酸素を除去する装置。末武さんの指導で日ごろのケアに取り入れた。「レース中もリラックスでき、体の使い方が変わったのが実感できると語った。選手の支援を始めたのは五輪の日本代表選手との出会いがきっかけ。同時にトップ選手の多くが整った環境でのトレーニングや大会へ出るための交通費にも苦労している現状を知った。自らクリニック直轄の陸上部をつくって選手を育成。昨年には、引退後のセカンドキャリアなどを支援する「トップアスリート株式会社」を秋吉選手と共に設立した。「スポーツで日本が元気になるお手伝いができれば」と夢を語る。選手に勧めるトレーニングは必ず自分の体で実践。忙しい合間を縫って筋力アップを図る。スポーツに励む高校生たちに、「体を壊せば選手生活が終わる。休むことも大切なトレーニング。正しい情報を理解し、スポーツを楽しんで」とアドバイスをくれた。

先生の努力がすごい ——— スタッフの感想 ——— 最先端の装置に驚き

清水 香奈(高3、愛知県稲沢市) 末武さん自身が体を張ってトレーニングの効果を証明するからこそ、選手が納得し、それがお互いの信頼関係を強めている一つの理由だと思う。選手に対する思いが伝わってきた。

榊原 優希(高2、愛知県碧南市) スポーツ選手はお金持ちだと思っていた。今の日本のスポーツ選手の現状を良くしたいと情熱を持って語る姿に、選手がより良い環境で成績を出せるようになるというと思った。

高坂 菜月(高1、愛知県津島市) 先生の日々の努力はすごく、49歳の体とは思えないほどの筋肉だった。正しい情報を得て、正しいトレーニングをすること、何よりスポーツを楽しむことの大切さを教わった。

永屋 貴章(高1、愛知県稲沢市) 筋肉に3次元で振動を与えたり、自律神経を調べたりする最先端の装置に驚いた。トップ選手にとってはテクニックを身に付けるより、ベストな体をつくるのが大事だと思った。

原田 貴啓(高1、愛知県豊川市) これまで大切だと思っていたストレッチの方法が、本当は逆効果だと教えてもらった。自分がやっていることが正しいのか、直すべきことはあらためていく必要があると思った。