

2025年1月22日

持続可能な国際競技力向上のための施策に関する評価検討会（第3回）

“ハイパフォーマンスのメディカルサポート”

早稲田大学スポーツ科学学術院

日本水泳連盟 参与・医事委員

JSPO スポーツ医科学専門委員

JSPO アスレティックトレーナー部会員

JSPO 国民体育大会 医事部会員

JSC スポーツ事故防止対策委員

UNIVAS 安全安心調査研究部会員

金岡恒治



公益財団法人 日本水泳連盟
Japan Aquatics



金岡恒治 (かねおかこうじ)

1988年 筑波大学卒業
2000年～筑波大学整形外科講師
2007年～早稲田大学スポーツ科学学術院准教授
2012年～同教授
シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクター
ロンドン五輪JOC本部ドクター
2024年 日本スポーツ整形外科学会会長

日本水泳連盟 参与・医事委員
JSPO スポーツ医科学専門委員
JSPO アスレティックトレーナー部会員
JSPO 国民体育大会 医事部会員
JSC スポーツ事故防止対策委員
UNIVAS 安全安心調査研究部会員

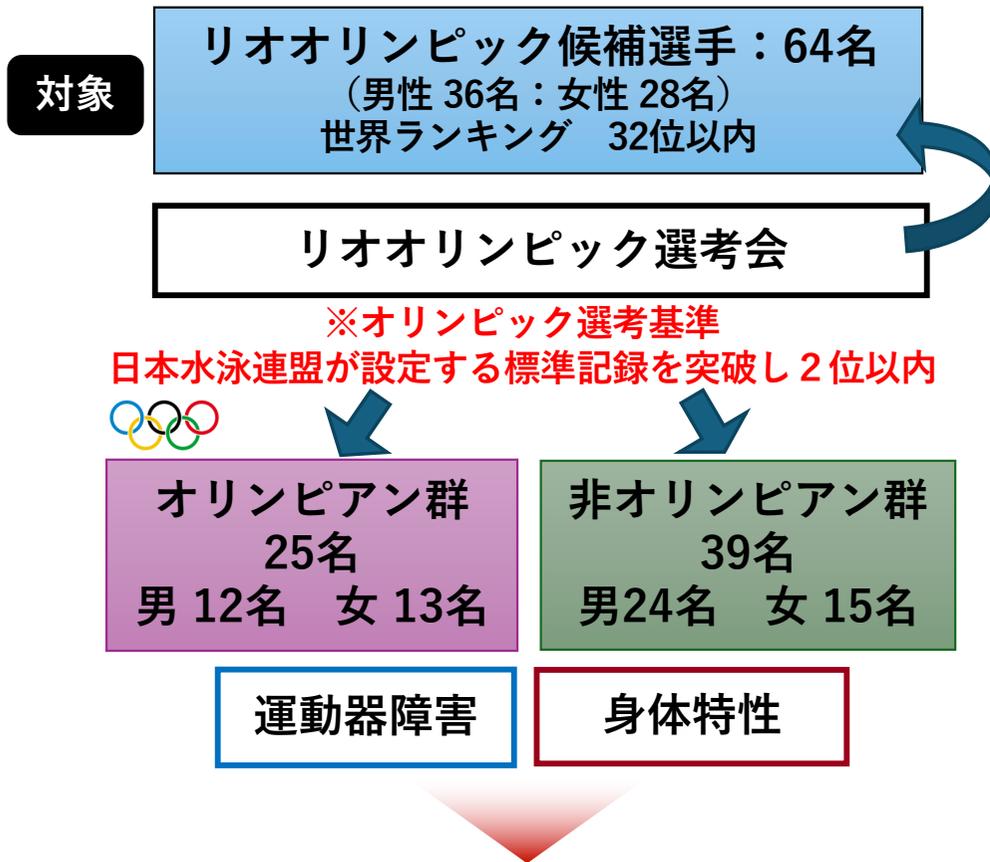
業績 https://w-rdb.waseda.jp/html/100000928_ja.html

著書：
「腰痛のプライマリケア」文光堂
「脊柱管狭窄症1ポーズ」文響社
「首・肩・腕の痛み・しびれ自力で克服」文響社
腰痛はちょこっと運動で治す！ NHK出版
その痛み仙腸関節障害かも？ ベースボールマガジン社



ケガや故障は競技力に影響するのか？

Matsuura Y, Hangai M, Koizumi K, Ueno K, Hirai N, Akuzawa H, Kaneoka K. Injuries and physical characteristics affecting swimmer participation in the Olympics: A prospective survey, Phys Ther Sport, 44:128-135, 2020.



4ヶ月前候補選手合宿

測定

整形外科医:1名

メディカルチェック

理学療法士:1名

身体特性項目測定



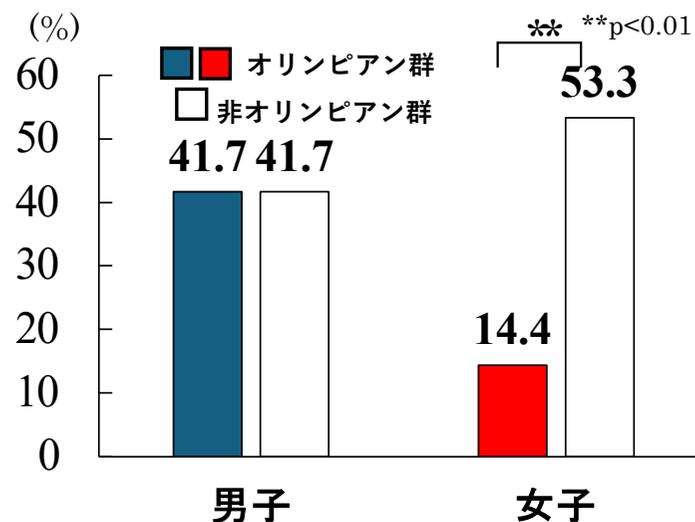
関節・筋の柔軟性を評価する全11項目

オリンピック選考会4ヶ月前の
障害保有率・腰部障害保有率を比較

The prevalence of each body part by participation in the Olympics.

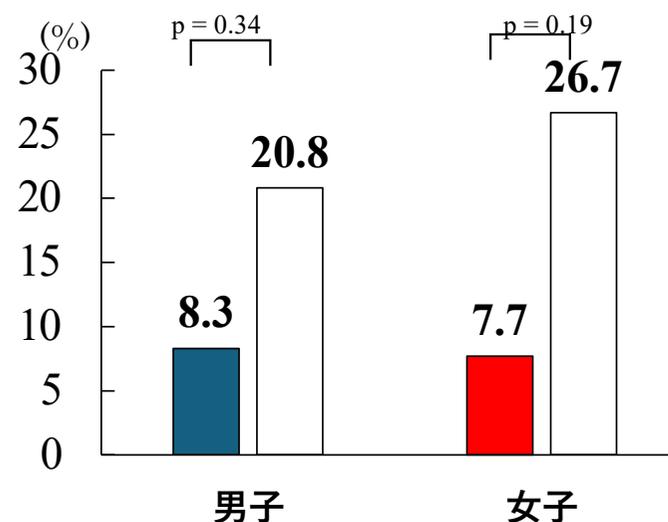
	Male (N = 36)		Female (N = 28)		Overall (N = 64)	
	Olympian N = 12	Non-Olympian N = 24	Olympian N = 13	Non-Olympian N = 15	Olympian N = 25	Non-Olympian N = 39
Shoulder	3 (25.0%)	5 (20.8%)	1 (7.0%)	4 (26.7%)	4 (16.0%)	9 (23.1%)
Low back	1 (8.3%)	5 (20.8%)	1 (7.0%)	4 (26.7%)	2 (8.0%)	9 (23.1%)
Knee	1 (8.3%)	2 (8.3%)			1 (4.0%)	2 (5.1%)
Ankle	1 (8.3%)	2 (8.3%)		1 (6.7%)	1 (4.0%)	3 (7.7%)
Elbow	1 (8.3%)	1 (4.2%)		1 (6.7%)	1 (4.0%)	2 (5.1%)
Foot	1 (8.3%)	1 (4.2%)	1 (7.0%)		2 (8.0%)	1 (2.6%)
Other		1 (4.2%)	1 (7.0%)	1 (6.7%)	1 (4.0%)	2 (5.1%)

全体の障害保有率



女性は非オリンピック群に障害保有率が高い

腰部障害保有率



男女とも非オリンピック群の腰部障害保有率が高い傾向

競技成績向上のために障害予防は重要！



ハイパフォーマンス支援

競技スポーツ選手に対する メディカルチェック と フィードバック

腰痛者が多い

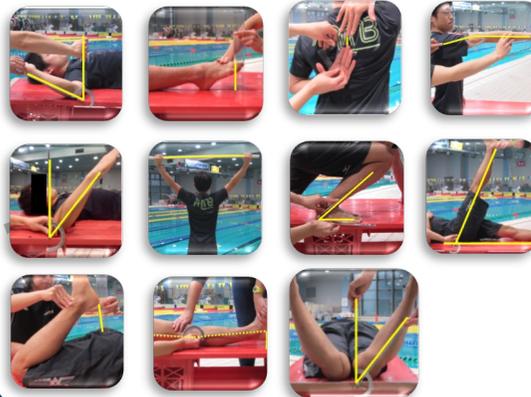


予防介入

ストレッチ
体幹機能向上エクササイズ
椎間板変性調査など



メディカルチェック



課題

身体機能の評価方法？

対策再考

腰痛減少も肩障害増加
肩予防プロジェクトの必要性

介入効果判定

腰痛頻度減少



“目的を持った運動”

(室伏長官スライド引用)



筋・骨格系 (基礎系)

(運動器系)



神経系 (調整系)

(モーターコントロール系)



心臓・肺系・代謝系 (補助系)

(体力系)



メンタル

(メンタル系)

筋トレ
ストレッチ



MCエクササイズ
ヨガ・ピラティス
ファンクショナルトレーニング
など



ウォーキング
ジョギング
自転車
水泳 など



心の健康
メンタルトレーニング
Mindfulness



メンタル

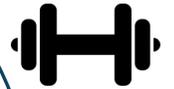


心 (メンタル)

- ・メンタル (POMS)
→メンタルトレーニング
- ・mindfulness
→ヨガ・禅?

体 (フィジカル)

- ・筋力 (N)
→筋力トレーニング
- ・柔軟性 (可動域)
→ストレッチ
- ・持久力 (VO₂max)
→有酸素運動



技 (スキル)

- ・筋協調性
- ・モーターコントロール
→運動学習
→MCエクササイズ



Drill Practice
練習 エクササイズ

神経系 (調整系)

筋・骨格系 (基礎系)

心臓・肺系・代謝系 (補助系)