

自転車ロードレース選手への物理療法 —— Liquigas (リクイガス) の場合

中野喜文 Liquigas サイクルチーム マッサージャー

ヨーロッパでサッカーに次ぐ人気のあるスポーツと言われている自転車ロードレース。

レースには、1日で勝負を決する“クラシック”と呼ばれるワンデーレースのほか、数日にわたってレースを行うステージレースがある。なかでも「ジロ・デ・イタリア」「ツール・ド・フランス」「プエルタ・ア・スパーニャ」など“グランツール”と呼ばれる3大ステージレースの最高峰の名は、誰でも一度は聞いたことがあるのではないだろうか。

自転車ロードレースは非常に過酷な競技である。たとえば「ツール・ド・フランス」では総延長合計3,459.5Kmを23日間かけ、平地10、中級山岳1、山岳7、個人トライアル2、チームタイムトライアル1の計21ステージを1チーム9名の選手たちがゴール順位や所要時間を競う。こうした期間もコースも異なるレースが1月から10月末まで各地で開催される。

チームは、2009年現在、国際自転車競技連合(UCI)プロチーム(18チーム)とUCIプロコンチネンタルチーム(12チーム)に分かれており、イタリアのガス会社がスポンサーとなっている『Liquigas(リクイガス)』はUCIプロツアーに参加しているチームの1つ。チームはUCIプロコンチネンタルチームのカテゴリーで1999年から活動していたが、2001年自転車プロ競技から手を引いた。しかし2005年、チームは再びUCIプロチームとして活動を開始。今回、取材した中野喜文氏がリクイガスのスタッフとして帯同したのはその翌年のことだった。

現在、リクイガスで4年目のシーズンが終わった中野氏に、ヨーロッパで行っている選手のケアについて聞いた。

日本からイタリアへ

鍼灸、マッサージの資格を取得し、日本の治療院に勤めていました。私自身が22歳までクラブチームで自転車競技をやっていた経験から、当時日本舗道という自転車チームに個人的に出向き、勉強させていただいていました。日本舗道は海外のチームとも提携していたので、イタリアのチームに若い選手を派遣する活動もしていたのです。あるとき「マッサージ師としてイタリアに勉強に行かないか」と声をかけていただき、1998年5月に渡欧し「リソスコッティ」というイタリアのチームに研修生として所属しました。当初は半年くらいの予定でしたが、チームが解散し、選手が別のチームに移籍することになり、私も一緒に移籍したのです。そのまま

日本には戻らず、現在の「リクイガス」に籍を置くまでに4つのチームを経験してきました。

自転車競技は、スポーツでも特殊な競技で、サッカーと異なりスタジアムや基盤となる街がありません。母体となる自転車チームはあるのですが、そこに企業が広告宣伝費としてチームをサポートするシステムのため、スポンサーが離れるとチームが5年くらいでなくなってしまうということがよくあるのです。

現在、リクイガスには選手が28名いますが、サテライトをあわせると40名くらいになります。スタッフはジェネラルマネージャーと監督で、リクイガスの場合は2010年度の体制では監督が7名です。そのなかの2名はトレーニングメニューを考える、サッカーで言えばフィジカルトレーナー的な位置づけになると思います。そのほかメカニックが7名、マッサージ師が13名ですが、そのなかに「ホペイロ」(用具係)1人と大型バスの運転手も登録しそのなかに含まれています。ドクターは3名いるのですが、すべて内科医で整形外科医はいません。整形外科医は何かあれば来ていただけますが、ケガをした選手はそもそもレースに出ませんし、レースにも主催者側の医師がいますから、整形外科医がチームと一緒に現場に帯同する必要はないのです。そのほか事務的なスタッフが5~6名という構成になります。

自転車競技におけるケアの現状

自転車競技で一番多い整形外科的障害は、膝関節のなかでも腸脛靭帯炎、膝蓋腱炎、タナ障害が多いです。鷲足炎は逆に少ないです。そのほかアキレス腱炎はありますが、シンスプリントの選手はみたことがありません。ポジションの関係もあると思いますが、股関節では、坐骨神経痛、腰痛症、頸部に障害があって、ひどい選手になるとしびれが出ているということもあります。それから、あなどれないのは股ずれです。股ずれ自体の問題ではなく、股ずれになるとサドルに真っ直ぐに乗れなくなってしまうので、それで1日6~7時間乗りますから、その結果、バランスが崩れて他の部位に影響を及ぼしてしまうというのが厄介なのです。落車も多いので、その影響でからだのバランスを崩すということもあります。ですから、チームのスタッフのなかにもオステオパシーやカイロプラクティックに強い人がいて分担して選手をみています。

先ほどからお話しているように特定のスタジ

アムがないので、練習は選手個別で行います。合宿は今年は2カ月前後行いましたが、チームの全体練習というのはそのときだけです。サテライト選手以外は、選手もバラバラに住んでいるので、基本的にはみんなと一緒に練習することはありません。ですから、私たちが選手に施術するのはレース期間中です。たとえばツール・ド・フランスを例にあげると、レースの1週間前に私たちは現地に入ります。その前に2週間の合宿を特別に組むこともありますが、その期間がレースに備える準備期間になります。

レースのスタートはレースによって変わりますが、ゴールは午後5時になります。スタート時間がたとえば午前11時だとすると、選手はその3時間前に起床します。それがすべてのレースのベースになります。われわれの仕事としては、スタート前にマッサージやストレッチングをするということが自転車競技の場合はないので、すべてレース後になります。午後5時にゴールして、そこから移動し、ホテルに到着するのが午後6時30分になります。そこから夕食の時間までが基本的に施術時間となります。だいたい1人1時間は時間をとるようにしています。選手は9人なので、マッサージ師が4~5人帯同し、だいたい2~3人を担当します。さらに症状によって必要であれば、夕食後にもケアをします。

Tecar®とTecarセラピー®の出会い

(以下®は略)

ケアの内容としては、マッサージのほか Tecar という高周波を使った物理療法を行います。私が選手だったときは接骨院に行って電気治療を受けた経験はありますが、物理療法を用いたそれ以上のケアを受けたことはありませんでした。治療院で勤務しているときも物理療法は超音波とレーザーだけ使っていました。低周波については機器はありましたが、誰も使ってはいませんでした。98年にヨーロッパに渡ったときも、レーザーと超音波くらいしかなく、腱炎的なものはレーザーを使っていました。リクイガスに移籍してから物理療法として Tecar を使用することになるのです。もともとはイタリアナショナルチームのチーフも務め、リクイガスの発足当時から所属していたマッサージ師のモーロ氏が個人的に Tecar の機器を持っていて治療に使用していたのです。彼はリクイガスが発足するときに Tecar 社に出向き、サポートの依頼をし、それがきっかけで自転車競技で Tecar の物理療法が本格的に行われるようになったのです。モーロ氏とは2001年から知り合いましたので、彼の Tecar を使った手技は知ってはいたのですが、私は使っていませんでした。まだ彼も超音波をかけるように Tecar を普通に用いる程度で、現在、Tecar セラピーとして行われているような施術はしていませんでした。



リクイガスで、信頼の厚い中野氏



ヨーロッパで広く使われている Tecar®

私は、2006年にリクイガスに入ってから一度だけイタリアで Tecar の講習を受ける機会がありました。とはいえ私に与えられたケアの時間は1時間でしたから、基本的にマッサージが中心で、必要であれば鍼を打つといった内容で、超音波を使わなければいけないときに代わりとして Tecar の CAPA モードを使っていくくらいでした。たとえば脊柱起立筋が張っていて背中を鍼を打つ場合、まず背中に超音波をかけて、からだを少し温めて鍼を打つことはありましたが、それを Tecar を使ってやり始めたことがきっかけと言えるかもしれません。施術していると超音波と全然効きが違い、とにかく「緩む」という実感がありました。これなら鍼を打たなくても Tecar だけで大丈夫じゃないか、それならすぐに次の手技に移れると思ったのです。実際に鍼を打つ回数が減るようになったのですが、それ以上 Tecar で発展させることはしませんでした。当時 Tecar 社から4台の器械のサポートを受けており、何度か講習をやりましたが、それを臨床に生かす余裕がなかったのです。

今年から Tecar セラピーを使った施術を行っており、鍼に関しては何かあるときだけになりました。最近では Tecar を使えるセラピストが現場に増えてきました。たとえば、2008年度の世界選手権で優勝した「ランブレ」のアレッサンドロ・バラン選手（イタリア）の専属トレーナーがマッサージの手技が非常にうまい人だったのですが、バラン選手には Tecar でマッサージをするのです。マッサージの効果を Tecar で出すという施術を行い、それからバラン選手は Tecar セラピーを選ぶようになりました。次第に選手からの要望が多くなってきていて、逆に私たちが Tecar セラピーを勉強しなければいけなくなってきたというのが現状です。さらに、サッカーのトレーナーたちとも交流があるので、Tecar を使ったセラピーの情報が多く入ってくることでさらに用途が広がっています。

選手自身は、レースが終わって首が痛いと

しびれが出るという場合も、Tecar をやってくれと言ってきます。彼らは自転車の姿勢を長い時間とっていますから、Tecar をやると痛みが消えたり、からだが軽くなるという声を聞きます。

私たちは、たとえば治療時間の短縮であったり、時間内で高い効果を出すということを目的とした場合、効果のある機械ということのみはみなわかっていてのことなので、それをどのように自分のオリジナルとして織り込んでいくか、個々がそれをどう発展させるのかという段階に移り、競争が始まっているような状況です。

施術時間の短縮ということを目指した例をあげると、10月25日に第18回ジャパンカップが開催されリクイガスも参加しました。そのとき、マッサージ師が私1人で選手が5人という状況で、一人当たりの治療時間は着替える時間も含めて1時間弱でした。時間が押ししてしまったので股関節と筋の大きい部位に最初に Tecar を当てて、アクティブモーションをして可動域を広げてあげて筋肉が温まった状態で最初から強制刺激のマッサージを行うことをしました。そういう使い方で、効果を出しながら時間的な有効を図ることができました。

また高い効果を出す場合、腸脛靭帯炎を例にあげると、Tecar だけで治すということではないのですが、腸脛靭帯炎の場合は、大腿四頭筋や大腿筋膜張筋が張っていますから、それをまず取ってから、再び膝の関節の動きをみるという流れになります。ひどく大腿四頭筋が張っている場合は、今までだったら大腿四頭筋や殿部を選手が痛がるようなマッサージのアプローチもありましたが、Tecar である程度筋を緩ませて、その状態でマッサージを行いますから選手の負担が減り、施術者としても深い治療ができます。

これまで治療の話をしてきましたが、私たちの仕事は障害を起ささないための予防にあります。自転車競技の選手は他の競技ではあり得ないくらいマッサージを受ける回数が多いので

す。自転車競技の選手は、とくに障害を持っていないとしても、自転車特有のストレスがかかる部位がありますから、必ず1時間はマッサージをします。ですからいつも筋は緩んでいる状態です。アマチュア選手と同じ刺激のマッサージをすると翌日絶対に走れないのですが、プロ選手は大丈夫なのです。そういった筋の状態なので腸脛靭帯炎などの兆候があれば発見が容易になります。ケガをして競技を復帰させるというのではなく、その前の予防に重点を置いているため物理療法も積極的に使うことができます。

超音波でなく Tecar を選ぶ点は、超音波的な使い方もできるし、炎症した患部にも使えることです。超音波も温めることはできるのですが、Tecar のほうは温めるというより「緩む」という感じがします。Tecar セラピーは熱の感じ方を患者さんに聞きながら施術していきます。たとえば股関節だったら股関節を温めるために、股関節とは異なる部位に電極を当てるといったアプローチもするのですが、これはほかの物理療法の機器ではそういうアプローチの方法はあまり見られないのではないかと思います。

イタリアでは治療院を開業している方がチームに入っている場合が多いのですが、整形外科医と治療院が密接で、整形外科を受診して物理療法を治療院でやるように指示を受けることがよくあります。Tecar などの物理療法は整形外科医からの信頼も厚く、スポーツ選手を抱えている治療院は物理療法の機器がないと患者を回してもらえないという話もあります。

ただマッサージ師個人となると、全員が物理療法を積極的に使っているかという点や個々の考え方や技術や手技が違いますから、Tecar を使っていない人ももちろんいます。基本的な考えとして物理療法の機器に依存してしまうのではなく、個々の手技もうまく組み合わせさせてやっていかなければいけないと思います。今は全体的に試行錯誤の段階ですが、昨年と今年では施術者の技術は確実に進歩しています。