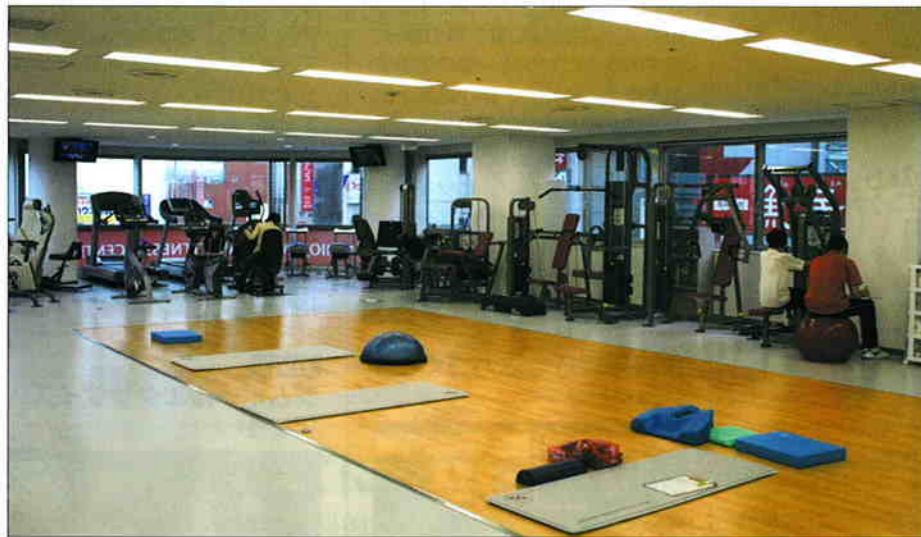


# 医療機関と連動した トレーニング施設

## ——八王子メディカルフィットネスセンター——



八王子メディカルフィットネスセンター

患者の復帰を考える際、医師の判断する復帰と、スポーツ現場のトレーナーや指導者が判断する復帰とは必ずしも一致しているとは言えない場合もある。その両者の橋渡しをし、アスリートやスポーツ愛好家の目標に合わせたサポートを目的としているのが八王子メディカルフィットネスセンターである。

### 医療機関とスポーツ現場をつなぐ

JR八王子駅北口より徒歩3分、西放射状ロードの長崎屋向かい中町ビル内に、(有)スポーツメディカルが運営する八王子メディカルフィットネスセンター（以下センター）がオープンしたのは05年12月のことである。同ビル入り口から正面にあるエレベーターで4階へ、下りると八王子スポーツ整形外科があり、その左手奥にセンターが隣接している。

センター長を務めるのは、スポーツ傷害コンサルタント、アスレティックトレーナーの派遣と育成、スポーツ医学セミナーの企画・開催などを手がけている(有)アスレティック・リファランス代表の麻生敬氏。このセンターは八王子スポーツ整形外科、アスレティック・リファランスと連携しながら運営されている施設で、「フィットネスジムなどへ多くの方が足を運んでおられますが、スポーツ傷害や慢性疾患などメディカル的要素を理解したスタッフによる直接指導を行っている場が少ないのが現状です。このセンターでは、医師の意図を汲んだプログラムを提供し、それぞれの方が携わるスポーツのパフォーマンスまでみて復帰をサポートしたい。私たちに求められているのは、医療機関とスポーツ現場にあるギャップを埋めることだと考えています」と、麻生氏はセンターの役割を話す。

通常、整形外科では、たとえば手術後に関節可動域が回復し、左右で同じくらい安定性があり、筋力が戻っていれば“完治”となるわけだが、スポーツ現場の指導者からみると術前のパフォーマンスには戻っていない、すなわち“完治していない”ということも往々にしてある。そこで、日々手術や診察に追われる医師をサポートし、現場が求める“完治”まで選手を復帰させるメディカル的要素を理解したトレーナー、東海大学アメリカンフットボール部トレーナー、ユニバーシアード女子バレーボール日本代表トレーナーを歴任している麻生氏のような存在の介入が求められるわけである。

### センターの特色

同センターの特徴の1つは、スポーツへ復帰するためのリコンディショニングを「術後別」「疾患別」「競技別」の3コースに分け、オプションとして提供していることである。「術後別」は前十字靭帯再建術後、半月板修復術後、投球障害肩術後、肘・足関節靭帯再建術後など、「疾患別」は足関節捻挫、ジャンパー膝、シンスプリント、ランナー膝、椎間板ヘルニア、肩鎖関節脱臼、グロインペイン症候群などそれぞれ個別に対応している。「競技別」は文字どおり競技を考慮したコースであるが、この3コースでは手術した部位や手術方法、復帰を希望する時期などを加味し、3カ月間のトレーニングメニューが作成される。本来、スポーツ復帰の過程において3つすべてが必要であるが、腰痛や膝痛があるが運動によって痛みを軽減したい、競技特性に的を絞ってからだづくりをしたいといった利用者の要望に的確に応えるため、これら3つのトレーニングコースを設定、いずれもセミパーソナルな形でトレーナーが指導にあっている。

このほか、同施設では日本初となる車イス対応のストレンスマシンや、オリンピック競技場と同一のフリーエリアサーフェイスの導入、岩盤浴や治療を早めるオアシ



フリーウェイト



Cybex6000



車イス対応ストレンスマシン

高気圧エアチェンバー「オアシスO<sub>2</sub>」も完備

カーディオマシン



リコンディショニング・スペース

スO<sub>2</sub>の完備などハード面もさることながら、NSCA-CSCS、NATA-ATC、鍼灸師などの資格を持ったスタッフが八王子スポーツ整形外科に所属するメンタルの専門家や理学療法士と連携を取りながらサポート、ソフト面でも充実が図られている。

### 不安なくスポーツ現場へ 復帰できる環境を

多くの患者がセンターを利用している八王子スポーツ整形外科の間瀬泰克院長は、センターへの期待を次のように語る。「医師もスポーツ現場のパフォーマンスまで把握して復帰を判断できればと思っています。長年アスリートのみてきた経験豊富なスタッフが揃っていますので、われわれスポーツドクターのネットワークを利用しながら高水準のサポート体制を築いていきたい」

間瀬院長もまた、(財)日本アイスホッケー連盟のスポーツ医・科学委員会副委員長、アスレティックトレーナー部会長を務めるなどスポーツ現場への帯同経験が豊富で、センターのアドバイザーとしても名を連ねている。手術からスポーツ現場への復帰まで患者をサポートしたいという考えを持っているものの、疾患が治ると患者が日常に戻ってしまい、スポーツ整形外科でフォローできていない現状もある。そのため、



経験豊富なトレーナーによる各種セミナーも開催されている



あそう・けいセンター長(左) ませ・やすよし医師(右)

スポーツ現場との架け橋としてセンターに大きな期待を寄せている。間瀬院長が診ている患者の多くは中・高校生だが、ゴルフやテニスなどを楽しむ元気な高齢者の患者もみられ、一度センターを利用するとそのサポートに満足しリピーターになっているという。

「将来的には、地域の大学や高校のチームと提携して選手たちのリハビリテーションやコンディショニングに携わるとともに、こちらからもスポーツ現場に出ていければと考えています。中高年のバレーボールチームや野球チームなども含め、要請されればどこへでも出向いていきたいですね」

今後のセンターの方向性を麻生氏はこのように話す。アスリートや愛好家が不安なくスポーツ現場へ復帰できる環境を整えるうえでも、このセンターのような施設が全国で定着していくことが望まれる。

### 【メモ】

八王子メディカルフィットネスセンター  
所在地/〒192-0085 東京都八王子市中町5-1 中町ビル4F  
TEL 0426-25-5733 FAX 0426-26-0313  
アクセス/JR八王子駅北口より徒歩約3分。西放射状ロード長崎屋向かい中町ビル4F、八王子スポーツ整形外科隣り  
開館時間/10:00～22:00（最終入館時刻21:00）、日曜日・祝日は10:00～18:00（最終入館時刻17:00）、毎週水曜日定休  
設備/Cybex 6000筋力測定器、カーディオマシン、ストレンスマシン、ケーブルトレーニングマシン、体幹トレーニング器具、ランニングマシン、フリーウェイト、トレーニングアイテム各種（ミニハードル、ラダー、バランスボール、メディシンボール、ストレッチボール、ボズバランス、バランスボード、ミニトランポリンなど）、フリーエリア、ロッカールーム、シャワールーム、レストルーム、車イス対応ストレンスマシン、高圧酸素治療器（オアシスO<sub>2</sub>）、微量放射線治療器（玉川温泉岩盤浴）、スポーツマッサージ、鍼灸治療スペース、カウンセリングルーム