

# 花田学園スポーツトレーナー研究会 第23回研修会

## 「コンディショニングの実践」 - ストレッチを中心として -

HANADA - Supotore Newsletter2023

令和5年6月25日(日)10時より花田学園3階講堂にて「花田学園スポーツトレーナー研究会第23回研修会」が開催された。研修会に先立ち、花田学園スポーツトレーナー研究会総会が開催され、運営委員より事業報告等がなされました。その後、花田学園理事長・校長の櫻井康司先生よりご挨拶をいただきました。

今年度は、「コンディショニングの実践」をテーマに、競技現場や医療現場で用いられるストレッチを中心として、佐々木理博先生(元福岡ソフトバンクホークス)、榎田慎一先生(クボタスピアーズ船橋・東京ベイ)、二瓶伊浩先生(JIN 整形外科スポーツクリニック)の3名の先生ご講演いただきました。



花田学園入口



理事長 櫻井康司先生ご挨拶



研究会総会 村木運営委員



榎田 慎一先生



佐々木 理博先生



二瓶 伊浩先生



熱心に聞き入る参加者



講演後の質疑応答ではたくさんの質問があり、先生方は丁寧に答えて下さいました。

# 野球におけるコンディショニング



佐々木理博先生（ささき まさひろ）

**資格** はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師 NSCA-CSCAS  
JSPO 公認アスレティックトレーナー

**経歴** 早稲田大学人間科学部卒業 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了  
日本鍼灸理療専門学校卒業 京有明医療大学 AT コース非常勤講師  
花田学園アスレティックトレーナー専攻科非常勤講師

**活動歴** 2011年～2017年 福岡ソフトバンクホークス リハビリチーフトレーナー  
トレーナー・コンディショニング統括

2008年～2011年 高校野球部、ソフトボール部等コンディショニングトレーナー

2018年～ サクハルコンディショニングパーク代表

2019年～ 佐々木マッサージ鍼灸院セントラル南青山店代表

佐々木先生からは「野球におけるコンディショニング」と題し、投球障害に対するコンディショニングやストレッチ法等についてご講演いただきました。

野球では、肩、および肘関節の障害が多いことが知られている。この要因は多数考えられるため、障害予防や治療、そしてコンディショニングを行う中で苦勞を強いられる。その要因の一つに可動域低下が挙げられ、投球障害肩や野球肘を有している選手の特徴として、肩甲上腕関節の内旋・外転・水平屈曲可動域、ならびに腕尺関節の伸展可動域の低下が見られる。

また、肩・肘以外の関節においても、胸椎伸展・回旋や、股関節内旋などの低下が起こることがある。この可動域低下は、ボールリリースからフォロースルー期における外旋筋群、ならびに上腕二頭筋の遠心性収縮による、オーバーユースや疲労が考えられる。そのため、これらの可動域低下は、日々のストレッチなどのコンディショニングにより防ぐことができ、また、早期復帰にもつながるであろう。そこで、今回はストレッチに主眼を置き、野球のコンディショニングを紹介します。



# ラグビーにおけるコンディショニング



榎田 慎一先生 (くしだ しんいち)

資格 柔道整復師・はり師・きゅう師 JSP0 公認アスレティックトレーナー

経歴 東京有明医療大学鍼灸学科卒業 日本柔道整復専門学校卒業

東京有明医療大学 AT コース非常勤講師

活動歴 2016年～ 株式会社リニアート

2016年～ クボタスピアーズ船橋・東京ベイ アスレティックトレーナー

榎田先生からは「ラグビーにおけるコンディショニング」と題し、多くの文献からまとめたデータを参考に、何を目的として、そして実施する頻度や時間、パフォーマンスとの兼ね合いなど理論的背景を踏まえながらご講演いただきました。

ラグビーチームにおけるストレッチの活用場面としては ①練習前のウォームアップ ②練習後のクールダウン、リカバリー ③遠征時における移動後のリラクゼーション ④リハビリ ⑤治療等で活用されています。私の所属するチームではストレンクス&コンディショニングコーチが①～③の場面で実施することが多く、アスレティックトレーナーとしては④⑤でストレッチを用いる場合が多い。

ストレッチの狙いとして関節可動域の拡大、筋スティフネスの低下などを目的に行うが、どのような時間、頻度で実施すると有効なのか、またパフォーマンスとの兼ね合いはどうか。ストレッチの理論的背景を考え、それぞれの用途に合った実践的方法を中心に紹介します。

### スタティックストレッチ (SS) の理論的背景

ROM	Stiffness	Performance
時間・頻度 他の変数	硬さに対して有効か?	筋力、パフォーマンスの低下について

### ROMに対するSSの効果

- 20sのストレッチ → 終了後10分程度まで即時的にROMは拡大するが、筋硬度は変化しない<sup>1)2)</sup>
- 長期的な効果を狙うには、30s~60sが改善効果は大きい<sup>3)</sup>
- 1日のストレッチの総時間を合わせれば効果は同程度得られる<sup>4)</sup>
- 週当たりの総時間を合わせた場合、頻度は1回より複数回の方が有効<sup>5)</sup> → 総時間 (300s 目安) に対して分けて頻度を増やす
- DS vs SS : ROM拡大についてはDSとSS間での優位性は明確ではない<sup>6)</sup>
- 温熱 vs 寒冷 : どちらもSSと併用するとROM↑に有効<sup>7)8)9)10)</sup>

### SSの効果 まとめ

ROM	30s ~ 60s	300s/week	>3times/week
Stiffness	30s ~ 180s	筋、強度に合わせて調整	>3times/week
W-up	20s	SS → FR → W-upの順で実施 ※ROM拡大を狙うならDSで十分	





# スポーツクリニックにおけるコンディショニング

## 二瓶 伊浩先生 (にへい ただひろ)



**資格** 柔道整復師 NSCA-CSCS NASM-PES JSPO 公認アスレティックトレーナー

**経歴** Utah State University 卒業 日本柔道整復専門学校卒業

四條接骨院他勤務 田淵整形外科クリニック非常勤 じんどう整骨院アスリート非常勤

JIN 整形外科スポーツクリニック 花田学園アスレティックトレーナー専攻科非常勤講師

**活動歴** 2006年～2013年 東大男子ア式蹴球部トレーナー

2006年～2007年 国士舘大学女子ハンドボール部トレーナー

2016年～2020年 さいたま SAICOLO(女子フットサル)トレーナー

2023年～ サッカーナショナルトレセン U-14 帯同

二瓶先生からは「スポーツクリニックにおけるコンディショニング」と題し、JIN 整形外科スポーツクリニックではすべての競技において取り組んでいる「クロスモーション」の紹介や不良動作へのアプローチ方法など実技を交えご講演いただきました。

当院における競技復帰に向けたアスレティックリハビリテーション（コンディショニング）は全ての競技においてクロスモーションの習得を目指している。サッカー選手におけるクロスモーションによるキック動作は、肩甲帯と骨盤帯が体幹部を介して連動することで効果的な前方スイングが生まれパフォーマンスの向上、予防・再発予防の観点からも有用である。しかしエリート選手が行うような理想的なクロスモーションによるスポーツ動作を習得するには全身の機能を整える必要があり、段階的に機能不全改善のためのアプローチが必要なが多い。今回は当院で行うクロスモーションによるスイング動作習得のための段階的アスレティックリハビリテーションを紹介する。



## 追悼 田渕健一先生

田渕健一先生が令和4年7月15日にご逝去されました。

花田学園スポーツトレーナー研究会は平成11年10月17日に220名が参加し第1回研修会を開催し、当会顧問である田渕健一先生より「足関節傷害の新しい診察法と考え方」と題して基調講演をいただきました。その後、平成15年4月に学園付帯教育としてアスレティックトレーナー専攻科を開講しこれまで継続することができています。これも偏に理事長の櫻井康司先生、田渕健一先生のご尽力の賜物と感謝いたしております。ここに、田渕健一先生のご冥福をお祈り申し上げます。



田渕健一先生



田渕健一先生 AT 専攻科での授業



### 【ご略歴】

昭和18年（1943）3月19日生

昭和36年（1961）東京大学医学部入学

昭和42年（1967）東京大学医学部卒業 整形外科入局（神経診所属）

昭和45年（1970）関東中央病院、都立広尾病院、虎の門病院 整形外科勤務

昭和49年（1974）筑波大学講師就任 スポーツ医学を始める

昭和54年（1979）筑波大学臨床医学系助教授就任

昭和57年（1982）関東中央病院 整形外科部長就任

昭和61年（1986）同上 理学診療部長兼務

平成3年（1991）横浜労災病院 初代整形外科部長就任

平成9年（1997）世田谷区豪徳寺にて「田渕整形外科」開業

平成14年（2002）東京大学整形外科奨学会賞 「多年にわたる足関節外科の研究」

令和4年（2022）7月15日逝去 享年79歳

日本整形外科学会認定医、日本体育協会公認スポーツドクター（NO.16）、日本整形スポーツ医学会評議員  
学校法人花田学園理事、東京有明医療大学名誉教授 名誉博士号（韓国・龍仁大学校） 等要職を歴任  
また、読売ヴェルディ・サッカーチームドクター始め、スポーツドクターとしてもご活躍されました。

### 【書籍】

「整形外科学」（公社）全国柔道整復学校協会監修 南江堂

「柔道整復師のための医療安全学」南江堂

「クライオセラピー スポーツ外傷の管理における冷却療法」ブックハウスHD

ケネス・L・ナイト／著 田渕健一／監修 Sportsmedicine Quarterly 訳編

他多数の出版あり

## 花田学園スポーツトレーナー研究会 研修会演題一覧

### ●第1回 平成11年度

基調講演「足関節傷害の新しい診察法と考え方」

講師／田淵健一(田淵整形外科クリニック院長)

特別講演「膝関節外傷とその手術法」

講師／福林 徹(東京大学大学院教授)

パネルディスカッション「膝関節傷害とリハビリテーション」

座長: 村木良博 パネラー: 臼井義雄(ヤマハ野球部トレーナー) 蓮沼孝雄(蓮沼接骨院院長) 増田雄一(リニアート代表)

荻野喜代治(横浜 Fマリノス トレーナー) 泉 秀幸(エー・ティーピー代表)

助言者: 福林 徹 発会式並びに情報交換会

### ●第2回 平成12年度

特別講演「整形外科領域におけるレーザー治療の現状と将来性」

講師／斎藤明義(日本大学医学部整形外科教室助教授、駿河台日本大学病院整形外科科長)

講演「ストレッチングの実際」

講師／野崎信行(浦和レッズトレーナー)

パネルディスカッション「スポーツ領域における関わり合い」

座長: 溝口秀雪

パネラー: 蓮沼孝雄(蓮沼接骨院院長) 南 圭一(ふきあげ接骨院院長) 宮島正典(自転車チームトレーナー)

助言者: 田淵健一 他

### ●第3回 平成13年度

演 題 1.「超音波治療について」 講演 1.「超音波の生体への作用」

講師／加藤京司(愛知電子工業株式会社)

講演 2.「様々な疾患に対する超音波の効果について」

講師／柴田峰行(田淵整形外科クリニック)

講演 3.「スポーツ障害に対する超音波の効果について」

講師／木村通宏(リコー ラグビーフットボール部トレーナー)

講演 4.「整形外科領域における超音波治療について」

講師／長澤 斉(山下整形外科クリニック)

演 題 2.「全米アスレティックトレーナー協会(NATA)2001年総会に参加して」

講師／村木良博(ケア・ステーション代表) 溝口秀雪(花田学園)

### ●第4回 平成14年度

演 題 1.「干渉波治療器について」

講演 1.「干渉波治療器について」

講師／佐藤 進(株式会社日本メディックス研究室)

講演 2.「干渉波療法の効果について」

講師／三鍋 祐子(財団法人東洋医学研究所付属クリニック)

演 題 2.「財団法人日本オリンピック委員会(JOC)ゴールドプランについて」

講師／河野一郎(筑波大学教授、JOC 理事、アンチ・ドーピング委員会委員長、医科学・情報専門委員会委員長)

演 題 3.「財団法人日本体育協会公認アスレティックトレーナー制度について」

講師／村木良博(ケア・ステーション代表、日本体育協会アスレティックトレーナー部会部員)

### ●第5回 平成15年度

演 題「アキュスコープ・マイオパルス(微弱電流治療器)を用いた治療例について」

講演 1.「アキュスコープ・マイオパルスについて」

講師／石川智博(株式会社サンメディカル)

講演 2.「アキュスコープ・マイオパルスの使用方法と治療例について」

講師／飯島 剛(飯島接骨院院長、本会運営委員)

講演 3.「アキュスコープ・マイオパルスを用いた臨床報告」

(1) 足関節捻挫に対するアキュスコープを用いた治療例

講師／本間琢英(本間接骨院院長、花田学園講師)

(2) 疲労骨折に対するアキュスコープを用いた治療例

講師／観音勇人(田淵整形外科、日本体育協会公認アスレティックトレーナー)

(3) 肩関節周辺部の神経麻痺症状に対するアキュスコープを用いた治療例

講師／福田 格(福田接骨院院長、花田学園講師)

### ●第6回 平成16年度

演 題「スポーツマッサージについて」

講演 1.「女子プロゴルファーに対する腰背部のマッサージ」

講師／石井明美(社団法人日本女子プロゴルフ協会 登録トレーナー)

講演 2.「サッカー選手に対する股関節周囲部のマッサージ」

講師／野崎信行(浦和レッドダイヤモンズ)

講演 3.「陸上選手に対する下肢部のマッサージ」

講師／増田雄一(株式会社リニアート)

講演 4.「野球選手に対する肩関節周囲部のマッサージ」

講師／臼井義雄(ヤマハ野球部トレーナー)

### ●第7回 平成17年度

演 題「肉離れとは? -MRIにより病態に迫る-」

講師／奥脇 透(国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部副主任研究員)

---

●第8回 平成18年度

演題「スポーツ選手の肩・肘障害に対する手術的治療」  
講師／山崎哲也(横浜南共済病院スポーツ整形外科部長)

---

●第9回 平成19年度

演題「一按即消”新痛み治療法について」  
講師／柯尚志(ベレス・銀座クリニック院長、遠絡療法研究会代表)

---

●第10回 平成20年度

演題「操体原理とSPAT-超短時間骨盤胸椎矯正法」  
講師／鹿島田忠史(誠快醫院院長、SPAT UNION CLUB 代表)

---

●第11回 平成21年度

演題 1.「スポーツ外傷の予防-最近の知見について」  
講師／福林 徹(早稲田大学スポーツ科学学術院教授、日本体育協会公認スポーツドクター)  
演題 2.「外傷予防プログラムの実例-バスケットボール」 講師／津田清美(福島大学陸上部アスレティックトレーナー、  
花田学園アスレティックトレーナー専攻科講師、日本体育協会公認アスレティックトレーナー)

---

●第12回 平成22年度

演題「歩行とランニングのバイオメカニクス」  
講師／岡田英孝(電気通信大学准教授)

---

●第13回 平成23年度

演題 1.「基本・予防テーピングについて」  
講演 1.「基本のテーピング」  
講師／泉 秀幸(東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科准教授)  
講演 2.「様々な予防のテーピング-足首編-」  
講師／小山浩司(東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科講師)  
講演 3.「テーピングコンテスト」  
講師／笹木正悟(東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科助教)  
講演 4.「ホースラッププラス(バンテージ)の紹介」  
講師／溝口秀雪(花田学園アスレティックトレーナー専攻科科長)  
演題 2.「医療現場で用いるテーピングについて」  
講演 1.「足底アーチの補正テーピング」距骨下関節を補正した足関節捻挫のテーピング」  
講師／久米信好(東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科准教授)  
講演 2.「四肢の外傷固定で用いるテープと包帯の併用」  
講師／田中康文(日本柔道整復専門学校教員、田中接骨院院長)  
講演 3.「チオクリンテープを用いたテーピング」足関節捻挫の治療におけるテーピング」下腿部挫傷(肉ばなれ)におけるテーピング」  
講師／佐奈木篤司(小山接骨院院長)  
演題 3.「スポーツ現場で用いるテーピングについて」  
講演 1.「ゴルフ」ゴルファーのためのテーピング法」ファイテンテープ、チタンテープのスポーツ現場での活用方法」  
講師／井澤祐一(ファイテン株式会社トレーナー部)  
講演 2.「バスケットボール」足関節のテーピング」膝関節のテーピング」  
講師／伊藤由美子(田淵整形外科クリニック)  
講演 3.「ソフトボール」肩痛に対するテーピング」  
講師／佐瀬由紀子(佐瀬治療院院長、元女子ソフトボール部トレーナー)  
講演 4.「陸上競技」走高跳の足関節捻挫」槍投の肘関節へのテーピング」  
講師／増田雄一(株式会社リニアート)  
講演 5.「サッカー」ハイラテテープを用いた足関節捻挫のテーピング 他」  
講師／荻野喜代治(おぎアスレティック鍼灸接骨院院長)  
講演 6.「ラグビー」コリジョンスポーツにおけるリジットテープを用いたテーピング法」  
講師／鶴殿益任(リコーブラックラムズラグビー部トレーナー)  
講演 7.「バレーボール」膝蓋靭帯炎に対するテーピング法」足関節外側靭帯損傷に対するテーピング法」  
講師／板倉尚子(日本女子体育大学健康管理センター)  
演題 4.「キネシオロジーテーピングについて」  
講演 1.「キネシオロジーテーピングの基本」腰痛に対するテーピング」  
講師／石井明美(社団法人日本女子プロゴルフ協会登録トレーナー)

---

●第14回 平成24年度

座長:福林 徹(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)  
講演 1.「大学体操競技選手における腰部疾患の発生因子に関する研究」  
講師／小山浩司(東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科講師)  
講演 2.「前十字靭帯再建術後の筋回復に対する多面的検討」  
講師／櫻井敬晋(東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科講師)  
講演 3.「方向変換を伴う運動の科学的検証-パフォーマンス向上に向けた観点-」  
講師／笹木正悟(東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科助教)

---

●第15回 平成25年度

演題「鼠径部痛症候群の診断と治療・予防」  
講師／仁賀定雄(JIN 整形外科スポーツクリニック院長、浦和レッズ メディカルディレクター)

---

●第16回 平成26年度

演題「スポーツ医学で腰痛を治す」  
講師／金岡恒治(早稲田大学スポーツ科学学術院教授、日本水泳連盟理事・医事委員長)

---



---

●第17回 平成27年度

演 題「野球肘の診断と治療、予防」

講師／山崎哲也（横浜南共済病院スポーツ整形外科部長、横浜 DeNA ベイスターズ チームドクター）

---

●第18回 平成28年度

演 題「女性とスポーツ」

講演1.「女性アスリートのためのコンディショニング実践プログラム」

講師 / 相澤勝治（専修大学准教授、専修大学スポーツ研究所所員、日本レスリング協会スポーツ医科学委員会副委員長）

講演2.「成長期女子選手の栄養と食事」

講師 / 青山晴子（株式会社明治 広報部 スポーツ栄養アドバイザー、日本レスリング協会スポーツ医科学委員会委員、日本アイスホッケー連盟コーチ養成委員）

---

●第19回 平成29年度

演 題「皮膚テーピング」

講師 / 福井 勉（文京学院大学保健医療技術学部学部長 教授）

---

●第20回 平成30年度

講演1.「障がい者柔道の可能性」

講師:徳安 秀政 東京有明医療大学 保健医療学部柔道整復学科 准教授

講演2.「障がい者スポーツについて」

講師:高橋 雅足 東京有明医療大学 保健医療学部柔道整復学科 教授

---

●第21回 令和元年度

演 題「肉離れ2019」

講師／奥脇 透 国立スポーツ科学センター・副センター長、スポーツメディカルセンター長

---

●第22回 令和4年度

演 題「国際スポーツ競技大会活動報告」-東京・北京オリンピック パラリンピック-

1. 選手村ポリクリニック理学療法室 鍼・マッサージ部門での活動について

講師:溝口秀雪（花田学園 AT 総括部長）

2. 競技会場における救護活動について-柔道整復師・アスレティックトレーナーとして-

講師:小山浩司（東京有明医療大学柔道整復学科准教授）日本体操協会 AT 育成部委員

3. スキー／ノルディックチームでの活動について

講師:菊池 拓 スキー／ノルディックコンバインドナショナルチーム アスレティックトレーナー

4. スキー／アルペンチームでの活動について

講師:柏木久美子 スキー／アルペンチーム アスレティックトレーナー

---

●第23回 令和5年度

演 題:「コンディショニングの実践 -ストレッチを中心として-」

1. 野球におけるコンディショニング

講師: 佐々木理博先生(元福岡ソフトバンクホークス アスレティックトレーナー)

日本鍼灸理療専門学校・早稲田大学卒業

鍼灸師 あん摩マッサージ指圧師 JSPO 公認アスレティックトレーナー NSCA-CSCS

2. ラグビーにおけるコンディショニング

講師: 櫛田慎一先生(クボタスピアーズ船橋・東京ベイ アスレティックトレーナー)

日本柔道整復専門学校・東京有明医療大学鍼灸学科卒業

柔道整復師 鍼灸師 JSPO 公認アスレティックトレーナー

3. スポーツクリニックにおけるコンディショニング

講師: 二瓶伊浩先生(JIN整形外科スポーツクリニック)

日本柔道整復専門学校・Utah State University 卒業

柔道整復師 JSPO 公認アスレティックトレーナー NSCA-CSCS

---





**HANADA GAKUEN**

**東京有明医療大学**

- 保健医療学部（鍼灸学科／柔道整復学科）
- 看護学部（看護学科）

**附帯教育** ※保健医療学部のみ  
 (公財)日本体育協会公認AT通応コース アスレティックトレーナーコース  
 (公財)健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者養成校 健康運動実践指導者コース

**大学院**  
 平成27年4月より  
 「保健医療学研究科 博士課程」がスタート!  
 ・保健医療学研究科 博士前期課程／博士後期課程  
 ・看護学研究科 修士課程

〒135-0063 東京都江東区有明2丁目9番1号 Tel.03-6703-7000  
 リンかい線「国際展示場」または「有明」駅より徒歩13分  
 有明テニスの森」駅より徒歩10分  
<http://www.tau.ac.jp>

厚生労働大臣認定・指定  
**日本鍼灸理療専門学校**  
**日本柔道整復専門学校**

- 本科 鍼灸あん摩マッサージ指圧科（昼3年・夜3年）
- 専科 鍼灸科（昼3年・夜3年）
- 柔道整復科（昼3年・夜3年）

**附帯教育**  
 (公財)日本体育協会公認AT通応コース アスレティックトレーナー専攻科

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町20番1号 Tel.03-3461-4787  
 「渋谷」駅 南改札西口より徒歩5分  
<http://www.hanada.ac.jp>

医療人の原点へ  
現代医療の未来へ



東京有明医療大学



日本鍼灸理療専門学校  
日本柔道整復専門学校



facebook



Instagram



**【花田学園スポーツトレーナー研究会】**

日本鍼灸理療専門学校同窓会と日本柔道整復専門学校同窓会が協力する形で、平成11年（1999）10月に「花田学園スポーツトレーナー研究会」が発足しました。これは、スポーツ医学の発展とともにスポーツトレーナーの必要性が認められるようになった社会の動向を受けて、花田学園においてもスポーツトレーナー分野の啓発をとの機運が盛り上がり、両同窓会活動の一環として、研究会ができました。野球、サッカー、バスケットボール、ラグビーなどその他多くのスポーツの現場でトレーナーとして活躍している卒業生の協力を得て、情報交換の機会や研修会を重ね、今年で23回目となりました。（溝口秀雪）

注：掲載の写真および文章の転載を禁じます。

発行：花田学園 アスレティックトレーナー専攻科  
 〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 20-1 <http://www.hanada.ac.jp/>  
 電話 03-3461-4787 Fax 03-3461-4733

《花田学園 日本鍼灸理療専門学校・日本柔道整復専門学校》

