

陸上競技長距離走選手が3ヶ月間にわたる下肢の故障期間に自転車および水中運動を用いて行った「積極的リハビリテーショントレーニング」の成功事例

平田圭¹⁾, 吉本隆哉²⁾, 山本正嘉¹⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 国立スポーツ科学センター

キーワード: 5000m 走, 怪我, 持久力, ランニング, 主観的運動強度

【要旨】

本事例は、下肢に痛みを感じて約3カ月間走トレーニングが行えなくなった陸上競技長距離走選手が、従来とは異なる考え方に基づいて「積極的リハビリテーショントレーニング」のプログラムを考案・実施することで、復帰後早期のうちに、5000m 走の自己ベスト記録を大きく更新した事例について報告するものである。

被検者は、平成25年8月8日の練習において、走トレーニング中、右脚足底部に足底筋膜炎を発症した5000m 走を専門とする大学男子陸上競技長距離走選手1名であった。リハビリテーショントレーニングとして、自転車エルゴメータ等を用いた自転車運動と水中運動を走トレーニングの運動強度と心肺の主観的運動強度とが一致するように意識して実施した。

その結果、復帰後20日目に3000m 走、28日目には5000m 走において自己ベスト記録を更新することができた。

以上の結果から、下肢の故障からのリハビリテーションの過程で、本事例で用いたような「積極的リハビリテーショントレーニング」を実施することで、体力低下を抑制できるだけでなく、復帰直後に走パフォーマンスを向上させる可能性もあることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 100-116, 2016年, 受付日: 2015年6月1日, 受理日: 2016年4月4日

責任著者: 吉本隆哉 115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 国立スポーツ科学センター

takaya.yoshimoto@jpnssport.go.jp

* * * * *

Positive rehabilitation training for three months with bicycle and water exercise for a long-distance runner who had foot pain

Kei Hirata¹⁾, Takaya Yoshimoto²⁾, Masayoshi Yamamoto¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Japan Institute of Sports Science

Key words: 5000-m run, injury, endurance, long distance running, subjective motion strength

[Abstract]

The present study reports successful treatment of a long-distance runner who could not train for three months because of pain in his right foot. He was given a positive rehabilitation training program that was developed based on an unconventional idea, and, after his return to running, greatly improved his best record in the 5000-meter run.

The participant was a male university long-distance runner who specialized in 5000-meter runs. During training on August 8, 2014, he got plantar fasciitis in the bottom of his right foot. For three months after that, he received rehabilitation training including bicycle exercise using a bicycle ergometer and water exercise. The purpose of this was so that he could feel that his running training strength and subjective motion strength corresponded.

After the rehabilitation training, he improved his best record in the 3000-meter and 5000-meter runs 20 and 28 days respectively after his return to racing.

These results suggest that positive rehabilitation training after foot trouble may not only limit the decrease in physical strength but also improve the athlete's running performance after returning to the sport.