

# 【症例から考える運動処方】

さまざまな症例に対する運動プログラムを作成しよう！！

この講習会では解剖生理学・身体運動学を基盤とした考えに基づき、さまざまな疾病・疾患・スポーツ障害に対する運動処方を考察していく「勉強会型」講習会です。**※事前に課題が出ます。**

**目的：** 症例についての知識を身につけ、症例に対する運動の作成方法を身につける。

**対象者：** 運動指導者に限らず、身体に関する知識を深めたい方

(一般企業へお勤めの方や、勉強中の学生さんにもご参加いただいています。)

↓講習会の一部分 参考例↓

**情報**

性別: 男性  
目的: 1年後ラグビー選手として試合に復帰したい。

現状: 半年前以前十字靭帯と内側副靭帯のオペを行い、病院でのリハビリ期間を終え、競技復帰に向けてフィジカルトレーニングを開始したい。関節可動域も回復し日常生活での支障は無い。

以上の情報から、フィジカルを向上させるためのプランを作成してください。

**前十字靭帯損傷/内側副靭帯損傷**

**【発生機序】**  
前十字靭帯損傷(ACL): 膝関節外転/下腿回旋  
内側副靭帯(MCL): 膝関節に強い外転力  
+ 内側半月板損傷を合併することを「不幸の三徴候」

Knee In Toe Outで受傷  
(非接触型での受傷も多い)

**膝関節の構造 (骨・靭帯)**

情報をもとに、指定された期間のプログラムを作成します。

プログラム: 前十字靭帯損傷/内側副靭帯損傷		名前:			
種目/月	初期	中期①	中期②	後期	予測する(2を基に体いこどのような変化がでるか予測する)
動作能力向上	感覚入力	運動性/3面活用	連続性	競技性	
再発防止/筋出力 動きの向上	股関節の活用の向上 膝関節への負担減	股関節-膝関節-足関節 運動性の習得	リズム・タイミング 連続的に出力	切り返しステップワーク	開始期予測: ADLは○より専門的に変化 初期予測: 身体の使い方の変化を感じる 中期①予測: 出力方向の上達 中期②予測: 関節への不安なく競技練習に参加できる 後期: 試合復帰のための体力要素が向上している
体性感覚(軸/触圧)	足底感覚入力	【インナー】 軸トレ	ダンベル・バーベル等を活用した アンチローテーション種目	対人での負荷のせ	
コアトレ	呼吸/軸 感覚入力	【アウトター】 中殿筋(パワーポジション) 体幹(アンチローテーション種目)			
フィジカル向上	TEMPO(伸張5・収縮2)	下肢トレ(矢状面メイン)	3D動作を加算していく	ジャンプやローテーション種目	
筋トレ 膝関節 安定性向上	【OKC】 ①膝関節最大伸張 つま先の向きコントロール ②膝関節内旋族群(単柱) チューブ等活用 【CKC】 ③1LSO(程度屈曲: 膝関節伸張) ④ローバーSQ 15~20rep X 4set ⑤RDL 15~20rep X 4set ※計重量でのコントロール	【OKC】 ①② 負荷をかけていく 【CKC】 ③1LSOアインメトリック~60秒keep ×LR2set ④ハイパーSQ 10~15rep X 4set ⑤DL 10~15rep X 4set ⑥ランジ種目 負荷向上 矢状面動作メイン	【CKC】 ③1LSOアインメトリック~60秒keep ×LR2set +フロントランジ ④SQ 10rep X 4set ⑤DL 10rep X 4set ⑥ランジ種目(D-V) 負荷向上 前後面・水平面動作の追加 【OKC種目は自主トレ】	【CKC】 動作をダイナミックにしていく ジャンプでの着地 コンセントリック筋面でのスピードUP	上半身のトレーニングは、セッションとは取り組んでもらう 心臓持久力向上のために、日常生活の中でクロスバイク等を活用してもらう 食事・ビタミンC・タンパク質(軟部組織の材料の重要性を伝える)
有酸素運動	バイクトレーニング(50%)	バイクintervalトレーニング(50~70%)	バイクトレーニング(70%)	競技特性HITトレーニング	
柔軟性	ベアストレッチ セルフストレッチ練習 活用した筋 大腿部外側	ベアストレッチ セルフストレッチは着毛又は別の環境で 活用した筋 大腿部外側			
パワー			膝の高さからのクリーン種目	床引きクリーン種目	
アジリティ			競技環境でのトレーニング 競技基礎運動の開始 SSC種目・特異性	競技練習参加	
調整力				アクション系タスクの追加	
アイシング	トレーニング後のアイシング 習慣化				

取り組んでみたいテーマも是非、ご提案ください。