

4. 陸上競技における下肢の肉離れ

鳥居 俊*

●はじめに

陸上競技の、特に短距離走ではトップアスリートにおいても多くの選手に肉離れが発生している。また、発生は練習中、競技会中にも見られ、治癒までの間の競技活動が不可能となるため、個人のレベルでも、代表チームのレベルでも影響が大きい¹⁾。実際、筆者が帯同した2013年から2017年までの国際大会(世界陸上、アジア大会、オリンピック)ではほぼ毎回大会期間中に新たな肉離れが発生している^{2,3)}。

本稿では、陸上競技における下肢の肉離れについての疫学、事例の提示、今後の対応について述べる。

●陸上競技における下肢の肉離れの疫学

日本陸連ではこれまでインターハイの地区大会、全国大会の参加選手に対して調査⁴⁻⁶⁾を行い、選手全体の約20%に肉離れの既往があることが明らかになった。また、発生部位は男女ともハムストリング(調査では「太もも裏」)が最も多いが、女子では大腿四頭筋(調査では「太もも前」)も30%程度と多かった。中長距離選手では、男女とも下腿三頭筋(調査では「ふくらはぎ」)が20%以上を占め、短距離や跳躍と異なる傾向が見られた。

●短距離走、跳躍選手の肉離れ

練習や競技会において、後半や曲線から直線に入る際に発生が多い。部位的には典型的な大腿二頭筋近位部、半膜様筋近位部が多いが(図1)、大腿二頭筋遠位部にも見られる。大腿二頭筋遠位部

(図2)は自覚的に軽症ととらえられることが多く、早めに練習を再開し再受傷を繰り返す選手が複数あり、注意を要する。典型的な2型損傷では、復帰まで6~12週間を要しており、球技系選手よりやや長い印象がある。

●長距離走選手の肉離れ

長距離走トップアスリートでは短距離走選手のようなハムストリングの肉離れは非常に少なく、逆に腓腹筋やヒラメ筋の肉離れは高校生と同様に多い(図3)。

ハムストリング起始腱の損傷はこれまで3型の損傷という解釈がなされていたが、長距離走選手では起始腱の慢性障害から急性増悪して3型損傷のような状態に至ることが少なくない(図4)。

●陸上競技における下肢の肉離れに対する今後の対応

男子短距離走選手では、筆者がチームドクターとして活動している期間に、リレーメンバーにも含まれるトップクラスの選手が1名も肉離れをしないような年度はこれまでなかった。女子短距離走では男子ほど頻回ではないものの、肉離れの影響でベストメンバーを組めないことがある。

肉離れを予防するために、日本の選手は海外のトップアスリートに比べて長い時間をかけて入念なウォーミングアップをしている。海外の短距離トップアスリートにどの程度の頻度で肉離れが発生しているかについての報告がないため日本選手に多いかどうかは結論づけられない。実際、世界陸上決勝でのウサイン・ボルトの肉離れの発生は多くの人の目に触れることになったが、レース前の待機時間が長かったため身体が冷えたことを選手自身が述べている。

* 早稲田大学スポーツ科学学術院

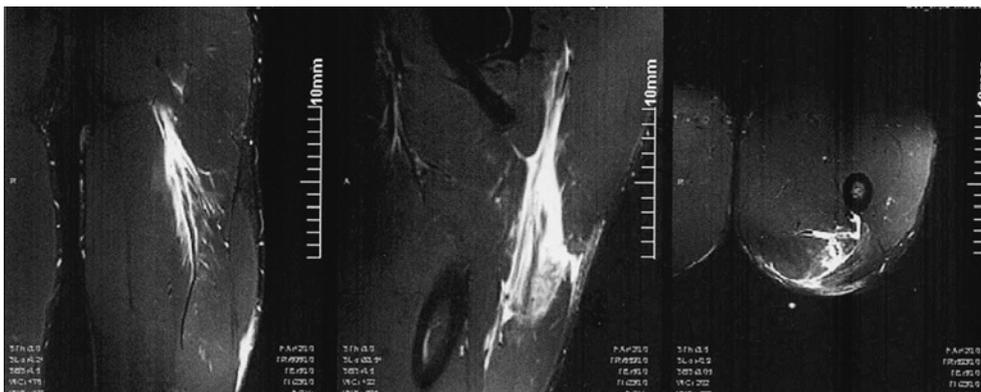


図1 ハムストリング肉離れ（男子短距離走選手）



図2 大腿二頭筋遠位部肉離れ（男子短距離走選手）



図3 ヒラメ筋肉離れ（男子長距離走選手）

レースに備えた筋のコンディションは重要な要素であるが、サッカー界で行われるようなハムストリングに対する伸長性筋力トレーニング（ノル

ディック・ハムストリング）は陸上競技選手の間ではあまり行われていない。陸上競技選手に対する有効な肉離れ予防策については現状では答えが

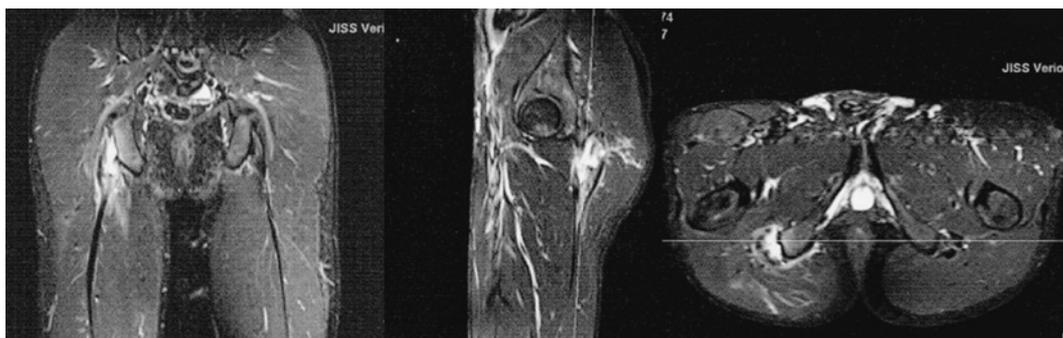


図4 ハムストリング起始腱損傷（男子長距離走選手）

なく、今後の検討が必要である。

文 献

- 1) 鳥居 俊. リオデジャネイロ五輪の参加後調査の結果. 陸上競技研究紀要. 2016; 12: 164-167.
- 2) 鳥居 俊, 真鍋知宏, 村上博之. 第15回世界陸上競技選手権チームドクター・トレーナー帯同. 陸上競技研究紀要. 2015; 11: 158-162.
- 3) 鳥居 俊, 田畑尚吾. 第16回 IAAF 世界陸上競技選手権大会帯同報告. 陸上競技研究紀要. 2017; 13: 267-272.
- 4) 鳥居 俊, 阿江通良, 石井好二郎, 杉浦克己. インターハイ入賞選手に対するスポーツ障害に関する質問紙調査. 陸上競技研究紀要. 2010; 6: 148-152.
- 5) 日本陸上競技連盟. 陸上競技ジュニア選手のスポーツ外傷・障害調査～第1報（2014年度版）. 2015.
- 6) 日本陸上競技連盟. 陸上競技ジュニア選手のスポーツ外傷・障害調査～第2報（2016年度版）. 2017.