

目次

第1部 スポーツリハビリテーション

Chapter1 スポーツリハビリテーションとは	2
極める1	まずは、スポーツの汎用性と価値観を認識する
極める2	アスリートに寄り添い、スポーツのバリューをシェアする
極める3	スポーツリハの合言葉は「アスリート・ファースト」
極める4	「やりすぎ」と「やらなさすぎ」のバランスを考えながら、最後まで付き合う
極める5	「熱意」と「理解」で、「経験」を補う
Chapter2 スポーツ外傷・障害のクリニカルリーズニング	24
極める1	SOAP・クリニカルパターン・リーズニングで、 受診前に原因を推察する(膝靭帯損傷)
極める2	アスリート自身の「リーズニング」と「身体機能把握力」が 結果を左右する(ジャンパー膝)
極める3	多面的なリーズニング・評価・試行的治療が結果につながる (ハムストリングス肉離れ)
極める4	検査・テストを駆使してほんのわずかな問題をスクリーニングすべし
Chapter3 スポーツ外傷・障害の管理・治療	48
極める1	診断名のみならず、「固有の症状」と「動作パターン」に着目して 効果を高める(腰痛症)
極める2	トップダウン・アプローチで機能的原因に迫れ!(グローインペイン)
極める3	痛みと不安が減れば、動作パターンはある程度改善される(膝前部痛)

Chapter4 エクササイズ、トレーニング指導	67
---------------------------------	----

- 極める1 着地動作をみずして損傷リスクの減少はなし(ACL 損傷)
- 極める2 「再損傷リスク要因」と「パフォーマンス阻害要因」が
スポーツ復帰を叶えるキーワード(ACL 損傷)
- 極める3 一次損傷予防と二次損傷予防は一緒ではない(ACL 損傷)

Chapter5 スポーツ復帰	82
------------------------	----

- 極める1 「種目やポジションごとに求められる動き」に応じた指導が重要
- 極める2 専門職同士の協力と隙のない指導がアスリートに勝利をもたらす
- 極める3 怠慢・油断すると、症状悪化・再損傷の「しっぺがえし」をくらう
- 極める4 事故や外傷への対応は「PRICES」と「医療機関搬送」が基本

Chapter6 高齢者のスポーツリハビリテーション	99
-----------------------------------	----

- 極める1 「参加年齢上限なし」のマスターズゲームズ
- 極める2 運動制限アドバイスのポイントは「家族に接するような思いやり」
- 極める3 「加齢変化」「既往・併存疾患」と折り合いをつけてスポーツ復帰を目指す

第2部 障害者のスポーツリハビリテーション

Chapter7 身体障害者のスポーツリハビリテーション	112
-------------------------------------	-----

- 極める1 障がい者スポーツは、pathway model で段階に応じて定義する
- 極める2 障がい者スポーツは「永遠に完成しない」
- 極める3 患者に合ったスポーツを勧め、評価は瞬時に・徹底的に行う
- 極める4 障害者の体力評価(数値化)は難しい
- 極める5 スポーツの実施内容は3つのザイで考える

Chapter 8 視覚・聴覚障害者のスポーツリハビリテーション 132

- 極める1 視覚障害をひとくりにしない、競技にも幅がある
- 極める2 ボール競技では空間把握の特性を踏まえ、トレーニングする
- 極める3 「いきなり触る」や「こそあど言葉」は禁止。対象者の眼となり誘導する
- 極める4 コミュニケーションの障害を克服するべく、さまざまな方法で対話を試みる

Chapter 9 知的・精神障害者のスポーツリハビリテーション 146

- 極める1 運動に興味がないなら、あえて何もしない
- 極める2 走れても四つ這いの確認を怠るな
- 極める3 運動指導は5つの心がけでさま変わる
- 極める4 認知機能を要する運動は、精神障害に有効
- 極める5 うつ病患者には一時的な気分転換を目的とした運動は勧めない

Chapter 10 障がい者スポーツの環境要因 159

- 極める1 仮説を立て吟味し、「できる能力」を引き出す創意工夫を身につける
- 極める2 チームビルディング力でパフォーマンスは変わる!
- 極める3 障害と補装具・用具との密な関係を把握しよう
- 極める4 各競技と補装具・用具の関係性を熟知する

Chapter 11 障がい者スポーツと傷害予防 175

- 極める1 障がい者スポーツでの受傷率は、アムフトより低いがバスケットより高い
- 極める2 傷害のバリエーションを知り、さらなる障害を生み出さない
- 極める3 傷害予防のヒントは「健足側：義足側」の荷重割合にあり
- 極める4 残存部位の筋力をアップさせ、運動中は左右非対称を注視する
- 極める5 板バネ走行のバランス能力を高め、健常者以上の走力を身につける

●イラスト：近田 光明

C O L U M N 一 覧

- 1 「トップアスリートの担当スポーツリハ専門職は万能」に根拠なし 7
- 2 遠回りも意外と役立つ 11
- 3 スポーツリハの知識・技術は一般のリハにも大いに役立つ 21
- 4 アスリートの「はい!」と「大丈夫です!」を嚙呑みにしない 36
- 5 「じっくり考えてみよう」って、そんな時間は現場にない! 41
- 6 「誰かに蹴られました」 41
- 7 「怖い」と「怖くない」はバランスが大切 53
- 8 大勢のコンディションチェック・管理 59
- 9 リリース、マッサージ、モビライゼーションは万能ではない 63
- 10 運動学テキストの情報だけで解決しない 64
- 11 研究論文を都合よく解釈しない 65
- 12 スキーでの膝靭帯損傷のメカニズム 74
- 13 スポーツ動作の評価は攻めの姿勢が大切だが、ケガをさせては元も子もない 77
- 14 アスリートに伝わらなければ意味がない! 78
- 15 靴、用具にも再損傷予防やパフォーマンス向上のヒントがある 79
- 16 試合スケジュール、シーズンを把握していますか? 85
- 17 スポーツ現場を体感しろ 85
- 18 ドーピング 87
- 19 復帰基準、設けてますか? 88
- 20 ポテンシャルをいかに引き出すがパフォーマンス向上のカギ 96
- 21 スポーツアナリストを知っているか? 97
- 22 必ずしも加齢＝機能低下ではない 102
- 23 限界は本人が一番知っている 108
- 24 先天性 or 後天性でアプローチは異なる!! 118
- 25 スポーツで「4 閥」を得る 122
- 26 つまづきポイントをおさえるべし!! 129
- 27 本当は見えてない!? 134
- 28 視覚障害者は点字が読める? 139
- 29 障がい者スポーツでは、健常者と障害者どちらが勝つ…!? 139
- 30 アスリートは何かと困っている!! 162
- 31 あなたは知らない障がい者スポーツの世界 165
- 32 電動車いすサッカー元日本代表選手の声(リハ専門職へのメッセージ) 172
- 33 アスリート教育も大事だけど…、その前に生活習慣の見直しを!! 178
- 34 障がい者スポーツは、まだまだこれからが面白い!! 189