

ケガを未然に

ブロック!!【その1】

「サポーターを活用してカラダを守ろう」

ハンドボールにケガはつきものですが、ケガで人生が変わってしまうことも。しっかりケアをし、サポーターなどのアイテムも活用して、防げるケガは未然に防ぎましょう。ここでは今回と次号の2回にわたり、大きなケガから不屈の闘志で復帰を果たした榎田亮介選手に、ケガの怖さやケガを防ぐことの大切さを語ってもらいます。

教えてくれた人
榎田 亮介さん



北陸電力ブルーサンダーコーチ兼任選手。1977年生まれ。奈良・一条高、中部大卒。Honda、Honda熊本を経てドイツでプレー。ドイツで選手生命に関わる大ケガを負ったが、不屈の闘志で復活し、現在は日本リーグで活躍中。全国でのクリニック活動も積極的に行なっている。

ケガで大きく変わった人生

私は2007年、ドイツでの試合中にハンドボール選手では前例のないほどの重いケガを左ヒザに負いました。「引退」の文字も頭をかすめました。が、手術、リハビリを繰り返し、日本リーグ・北陸電力ブルーサンダーの一員として復帰を果たし、現在もプレーを続けています。ケガをしたことで人間的に強くなり、多くの人とも出会いましたが、ケガさえなければ、今もドイツでプレーしていたり、目標の日本代表入りを果たしていたかもしれません。

そんな経験からも、ケガには防げないものもありますが、未然に防ぐことができるケガは極力防ぎたい、と強く感じています。

防げるケガは防ぎたい

といっても、中高生がケガへの正しい知識をマスターするのは難しいでしょう。

また、全国大会をめざす強豪校や部員数が多いチームでは「突き指やネンザはケガのうちに入らない」というムードがあり、休んだらポジションをとられてしまう、という懸念もあることでしょう。

万全の備えをするのは難しいですが、サポーターを使用したり、ウォーミングアップやストレッチをしっかりしたり、無理をしないように気をつけたり、古傷へのケアを続けることで、かなりのケガを防げます。

中高生が判断に迷った時は、指導者や保護者の方々が、選手の5年後、10年後を考えた判断、アドバイスをすることも大切だと思います。

サポーターを活用しよう

ケガを未然に防ぐことに役立つサポーターは、中高生には少々高価なアイテムかもしれませんが、ケガをしてテーピングをしながら練習、試合となると、テーピング代はかなりの金額になります。

病院、整骨院での治療費も考えると、予防のために事前に投資をして、サポーターをうまく使っていくことが得策ではないでしょうか？

ザムストは医療メーカーの製品。見た目インパクトのある製品は他にもありますが、サポーターの真価は、いざという時にどれだけカラダを守り、ケガを未然に防いでくれるか。選手のパフォーマンス、コンディショニング最優先で作られているザムストの製品は、信頼度バツグンです。

(10月号では榎田選手にケガについてさらに深く語ってもらいます)

ハンドに多いケガ ～足首編～



ハンドボールのケガが多いのが足首のネンザ。ジャンプの着地時に人の足に乗ってしまったり、急なストップやターンを行う際に起こりやすい外傷です。なかでも最も多いのが、足を内側にひねってしまう内反ネンザ。足首の外側のジン帯のまわりの組織を傷めたり、ジン帯そのものが伸びたり切れたりしてしまうケースがあります。たかがネンザと軽く思って練習を続けると、悪化してしまう恐れがあります。必ず応急処置を行った後に、早めに医師に相談しましょう。

内反ネンザ

足の裏を内側へ強くひねることが原因です。外側のジン帯に負担がかかり、ジン帯が損傷すると外くるぶしの周りにハレや痛みを起こします。足首ネンザの8～9割を占めます。



外反ネンザ

足の裏を外側へ強くひねることが原因です。内側のジン帯に負担がかかり、ジン帯が損傷すると内くるぶしの周りにハレや痛みを起こします。発生率は低いです。発生すると、重い障害になることがほとんどです。



ZAMST ▶ 足首をケガから守るおすすめサポーター!



ザムスト
A1ショート

ミドルサポート ¥3,990 ※左右別 (本体 ¥3,800)

ショート丈で動きやすく、前方へのグラつきを抑制。



ザムスト
A1

ミドルサポート ¥5,775 ※左右別 (本体 ¥5,500)

足にフィットするステーで内反の動きを抑制。



ザムスト
A2-DX

ハードサポート ¥8,295 ※左右別 (本体 ¥7,900)

内反・外反の動きをオリジナルガードで抑制。