

Voice of Handball

久保 弘毅

PROFILE 1971年生まれ。アナウンサー時代にハンドボール中継に携わり、8年連続でブレーオフ男子決勝を実況。その後フリーのスポーツライターとなり、ハンドボールやアマチュア野球などの取材を続けている。

Vol.175



あのヒザを語ろう

～岩見佳音(三重バイオレットアイリス)、両ヒザ前十字じん帯断裂を乗り越えて～

2回目以降はあるのか?

今回登場するのは三重のGK岩見佳音。洛北高(京都)から入団して4年目に左ヒザ、6年目に右ヒザの前十字じん帯を断裂し、手術をしている。7年目の今年、復帰に向けてがんばる彼女に、たび重なる手術から得た知見や、ケガしたからこそ見えた世界などを聞いた。

手術にも準備がいる

—左ヒザの前十字じん帯を切った時の話から聞かせてください。

岩見 4年目の全日本社会人選手権で、藤田明日香(当時ソニー、現バイア・マーレ/ルーマニア)のワンマン速攻の時です。明日香はジャンプ力と滞空時間がるので、面を大きく見せようと大の字ジャンプをしました。(左利きの)明日香に流し(遠め)を打たせないようにしていたんですけど、明日香が空中で私がわしてきたなと思ったんで、上半身だけボールを追いかける体勢になつて。着地した時には二ー・イン・トゥー・アウト(ヒザが内側に入る、前十字じん帯を切りやすい体勢)になっていました。半

本誌の人気連載「あのころを語ろう」の勝手にスピンオフ企画。あのころではなく「あのヒザ」について、三重バイオレットアイリスの岩見佳音に語ってもらった。



2017年の全日本社会人選手権で、左ヒザの前十字じん帯を断裂した

月板とかは無事で、じん帯の断裂だけでした。
—ケガをしたら即手術、というわけにはいかないのですか。

岩見 病院によつて違いはあるみたいですが、私たちがお世話になつてゐる加藤先生（元日本代表チーフドクター）

やトレーナーの佐久間雅久先生のいる鈴鹿回生病院は、手術前に筋トレをして、ある程度筋力をつけてから手術します。著しく足の筋力が落ちるケガなので、手術前に鍛えておこつといつ考え方みたい

です。ヒザを曲げて手術しないといけないんで、トレーニングやほぐしたりで、私も2週間半ぐらい準備をしてから手術しました。

—手術は当然麻酔が必要になつてきますよね。

岩見 下半身麻酔です。最初は皮下麻酔で、注射を打つ場所に麻酔をして、それから何回かに分けて脊髄（下半身）の麻酔を入れます。背中からドロツとしたものを入れられている感覚があるので、気持ち悪いですね。私は体質的に麻酔が効きやすく、最初の時は、麻酔が効くとなり、酸素マスクをつけてもらいました。2回目以降は事前に申告して量を減らしてもらつたんですけど、それでも酸素マスクが必要でした。

—麻酔以外にも、かなりの個人差があるんでしょうか。

岩見 ほかの選手に聞いても、感じ方は違つみたいです。私は手術中に寒くなる体質みたいで、手術後は夏でも毛布をかぶつていきました。普段は冷え性とかはないんですけど。水谷雪菜さんはケガや手術のタイミングがほとんどいっしょで、私は毛布をかぶつて手術室から帰つてきたのに、雪菜さんは汗だくで帰つてきました。

か。
岩見 術後は痛いです。詳しく話すと、手術にはヒザの裏の腱を取つてくる方法（STG法）と、お皿の骨とすねの骨をつなぐ、よくジャンバーひざになる部分のじん帯を骨つきで取つてくる方法（BTB法）のおもに2バターンがあります。BTB法だと骨つきで取つてくるから後遺症が残りやすいんで、最初はヒザの裏の腱を取つてくるSTG法が主流です。でもSTG法でやつても、すねにボルトを入れて固定するので、そこが痛いというか、燃えるような熱さを感じます。身体に異物が入つたから、拒否反応を起こすような感じです。この痛みは、この手術をした人にしかわかりません。

—痛み止めはあると思いますが。

岩見 痛み止めは飲んでも効いている気がしません。痛み止めを繰り返しているうちに、最終的に座薬になるんですけど、それでも「効いたのかな?」ぐらいで。私は手術の次の日まで痛かったです。

ヒザの癒着に気をつけろ！

—リハビリはどんな感じで進めていきますか。

負荷を高めていきます。最初はヒザを曲げることもできない状態から始まります。抜糸までの10日間は動かすこともできません。まずは歩くためのトレーニングからです。

—大変な入院生活を乗り切る知恵はありますか。

岩見 入院中は、マットレスを持参しました。病院のベッドは固いんで。最初はヒザ 자체を動かしてもいけないんですけど、ベッドに固定具とかあって、上を向いて寝ないと困ります。私は普段、抱き枕に抱きついて、横になつて寝てるので、あお向けの体勢でいるのが大変でした。日中は頭を上げて座つて、気晴らしに車いすに乗つたり、なるべく同じ姿勢にならないようにしていました。

—病院食は大丈夫でしたか。

岩見 食事は大丈夫でした。入院中にお見舞いでもらうものだつたら、プロテインバー やゼリー、飲み物はありがたかったです。栄養があつて日持ちのするものが助かります。

—入院中のなにもできない時間は、好きな漫画を読んでいましたか。

—そのほかにリハビリや入院期間に気をつけることはありますか。



セクシーポーズを決める佐野と、戸惑う佐久間トレーナー

岩見 ヒザの癒着ですね。手術した場所の皮膚が、周りの組織とひつつけてしまします。癒着すると、ヒザの可動域に制限がかかるので、皮膚をつまんで引っ張つてはがします。皮膚と細胞をはがすようなイメージです。1回目の時に佐久間先生にやつてもらつたら本当に痛くて、イヤでイヤで。2回目の手術の時からは、病棟に帰つたら自分でヒザをほぐしていました。自分でやつておけば、そこまで痛くならないし、これは自分でやつても大丈夫です。

—退院後はどうでしたか。

軽く走つたり、サッカーで足をほぐしたり、冬場はスクワットで足を温めています。ショウさん（花村美香）をおんぶするのも、アップの前のアップです（笑）

足は両利きがベスト？

岩見 左ヒザの手術から復帰後は、なかなか好調に見えました。

左が治つて2月に復帰して、その後に（高木）エレナさんが産休に入りました。GKは私とショウさんの2人だけになつて、自覚も出ました。手術したことで私自身も「強くなつた。大丈夫」という感じもあつて、5年目はいいプレーができました。そこからの6年目でのケガでした。リーグが始まる直前だったのですが、耐えられなかつたです。

—今度は右ヒザでした。

岩見 6年目の12月、熊本でのトレーニ

岩見 術後3ヵ月から走れるようになつて、そこからは重りを使ったトレーニングも解禁になります。ケガをしてからは、いきなりアップに入るのがきつくなりました。固まつているヒザをほぐすために、アップの前のアップをする

ようになりました。全体のアップの前に軽く走つたり、サッカーで足をほぐしたり、冬場はスクワットで足を温めています。

ショウさん（花村美香）をおんぶす

るのも、アップの前のアップです（笑）

岩見 左ヒザの手術から復帰後は、なかなか好調に見えました。

左が治つて2月に復帰して、その後に（高木）エレナさんが産休に入りました。GKは私とショウさんの2人だけになつて、自覚も出ました。手術したことで私自身も「強くなつた。大丈夫」という感じもあつて、5年目はいいプレーができました。そこからの6年目でのケガでした。リーグが始まる直前だったのですが、耐えられなかつたです。

岩見 去年の12月

—左ヒザの手術後は、再発防止も兼ねてダイエットに励んでいました。



2度目の手術後。今年2月のホーム戦では松葉杖だった



試合前に先輩の花村をおんぶするのは、岩見のルーティーン

は過去最高に身体が絞れていたので、自分が予測していない動きをしてケガをしたのかな。やつた瞬間は「体重は関係ないな」と思いましたね。

—チームのプレスリリースでは前十字じん帯断裂に、半月板の損傷、内側側副じん帯損傷とありました。

岩見 2回目もじん帯だけで、半月板の損傷がまつたくなくて。最初に診てもらったMR-I検査ではそうでしたけど、実際に開けてみたら大丈夫だった。そういうことはよくあります。

—2回目の状況を、詳しく聞かせてもらいますか。

岩見 2回目の時は右のふくらはぎを肉離れしていて、本来なら着地した時にふくらはぎで耐えるところが、ヒザにダイレクトに衝撃が来たのかな。午前中に回生病院でふくらはぎを診てもらつて「損傷してるね」と言われて、その日の夕方



速攻でのパス出しが岩見の持ち味

友紀さん（北國銀行コー
チ）の動きを参考にし
たりもしていま

と思うので、そういうものを「コートに戻った時に発信できるよう、私も普段から意識しています。ケガをしたからこそ周りを見る余裕があるんだから、チームのために、みんなのためにを意識して、コートに戻った時にはそういうものをみんなに発信できるように。ケガから戻ったからこそ、心も身体も強くなつていてほ

一年上とも年下にも話せる若き選手の
よさを、チームのために活かしてくださ
い。そして実戦復帰を待っています。あ
りがとうございました。

ヒザ仲間への思い

——2度目の手術後はどうでしたか。
岩見 右足の方がトレーニングしやすいし、リハビリの要領もわかつているので、回復は順調でした。むしろ右ひざをケガしてからは右足を意識するようになつて、左の方があつとバランスが崩れたりということがあります。右は使いやすいから意識しやすい。むしろ古傷の左をがんばりたい。GKは左右対称に動くポジションなので、利き足はない方がいいかもしませんね。

岩見　右足の方がトレーニングしやすく、リハビリの要領もつかっている

す。外には公表していませんでした。ラー
ダーで切り返す時に、その場所が濡れて
いて、ヒザと足の向きが合わなくて、切
つてしましました。このまま辞めてしま
おうかな。手術せずに1シーズン乗り切
ろうかなどとも思いました。ナガハ、いろんな

す。 係なく、大きく
見せるのは大事
なので、そこは
変えていきたい
と思っていま



スポットで三重のGKを教える四方（元HONDA）。現役時代は「千手観音」と呼ばれていた

——リーグ開幕も近づいていますが、現在はどんな状態ですか。

岩見 もともとバタバタ動きすぎるタイプだつたんでも、落ち着いて面を取れるようになつたのは四方篤さん（元Honda A）の教えですね。「動くのが早い」 「そういう動きはいらない」とか言われながら、私は速攻を出したいたからピンポン

がして、悪いこともあれば、いいこともあります。松村杏里さん（元ソニーほか）とは話したことがなかつたのに、ヒザのケガを通じて、いろいろなことを気にかけてもらえるようになりました。

いいんです。立場でもありますね。

——ケガ人は、チームを俯瞰ふかんで見られる

岩見 そろそろ走れるところで回復したので大丈夫です。11月復帰を予定しています。

——前十字じん
帯の手術を乗り
越えた「ヒザ仲
間」への思いは
ありますか。

卷之三

立場でもありますね。
若見 私はバイオレットでもいろいろな役職を任されていります。広報係もそうだ
く、メンターレの部分つーとーも任せられ