

リハビリテーションだより 12月号

～日本代表 U18 侍ジャパン帶同報告～



第13回BFA U18 アジア野球選手権に出場する日本代表チームの理学療法士として帯同いたしました。大会に先立ち、2024年8月24日から8月31日まで関西で国内合宿が行われ、日本高等学校野球連盟の承認のもと、スタッフの一員として参加いたしました。チームスタッフは、選手、監督、コーチ、高野連関係者、スポーツメーカー、報道関係者など約30名で構成されており、私はその中でメディカルスタッフとしてサポートを担当しました。



主な活動内容

毎日朝食前に、体温、睡眠時間、体重、疲労度のチェックを行い選手のコンディションを確認しました。

コンディショニングチェック



熱中症予防



熱中症予防のため冷たいドリンク(水、ポカリスエット)やアイスラリー(細かい氷と液体が混ざったシャーベット状の飲料水)も選手に促していました。



ウォーミングアップ

練習や試合で最高のパフォーマンスが出せるように、柔軟から俊敏性を意識したメニューで行いました。

疲労回復の目的で練習、試合後や宿舎に帰ってから毎日部屋で治療を実施しました。



クーリングダウン

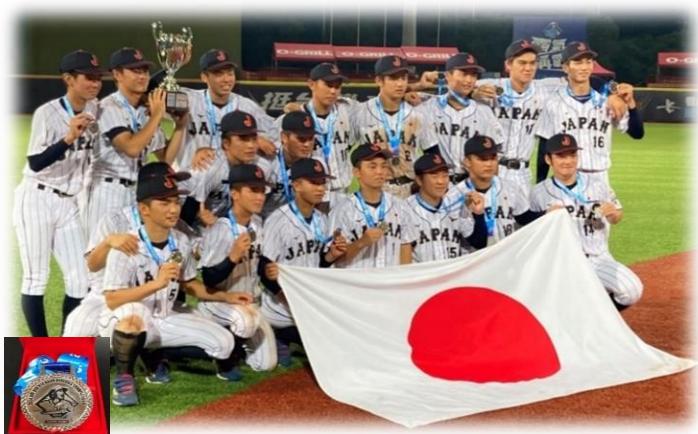


アイシング

ピッチャーは登板後、肩肘にアイシングを行い肩肘の疲労回復、炎症や腫れの減少、痛みの軽減を図りました。自打球後やデッドボール後にもアイシングを行い、腫れの予防、周辺組織への二次的な傷害予防を実施しました。

大会は決勝戦で台湾に惜しくも敗れましたが、チームは準優勝という素晴らしい成果を収め、「ワンチーム」「ワンハート」の精神を体現できたことは大きな財産となりました。

当院もスポーツの専門性が高いスタッフが多数在籍しています。学生の皆様でも「ここが痛い」、「思うようにプレーが出来ない」などお困りの方は是非、声を掛けてください。



第二東和会病院 理学療法士 高谷 耕二