



高橋教授の

この人に会いたい

Vol.93

ゲスト

斉藤秀之 氏

公益社団法人日本理学療法士協会会長

従来、リハビリテーションといえば医療の一環での身体機能の回復・維持を目的とすることに目が向けられがちだったが、超高齢社会を迎え、その必要性は「病気になる前」「介護が必要になる前」にも向けられている。それだけでなく、近年躍進が目覚ましい日本のスポーツ界を支える大きな存在として、理学療法士（PT）が注目されているという。今回は、公益社団法人日本理学療法士協会の斉藤秀之会長に、PTの可能性や果たすべき役割について聞いた。

医療現場だけでなく日常生活にも理学療法士の知見を活かしてほしい

スポーツの世界において

PTの知見に注目集まる

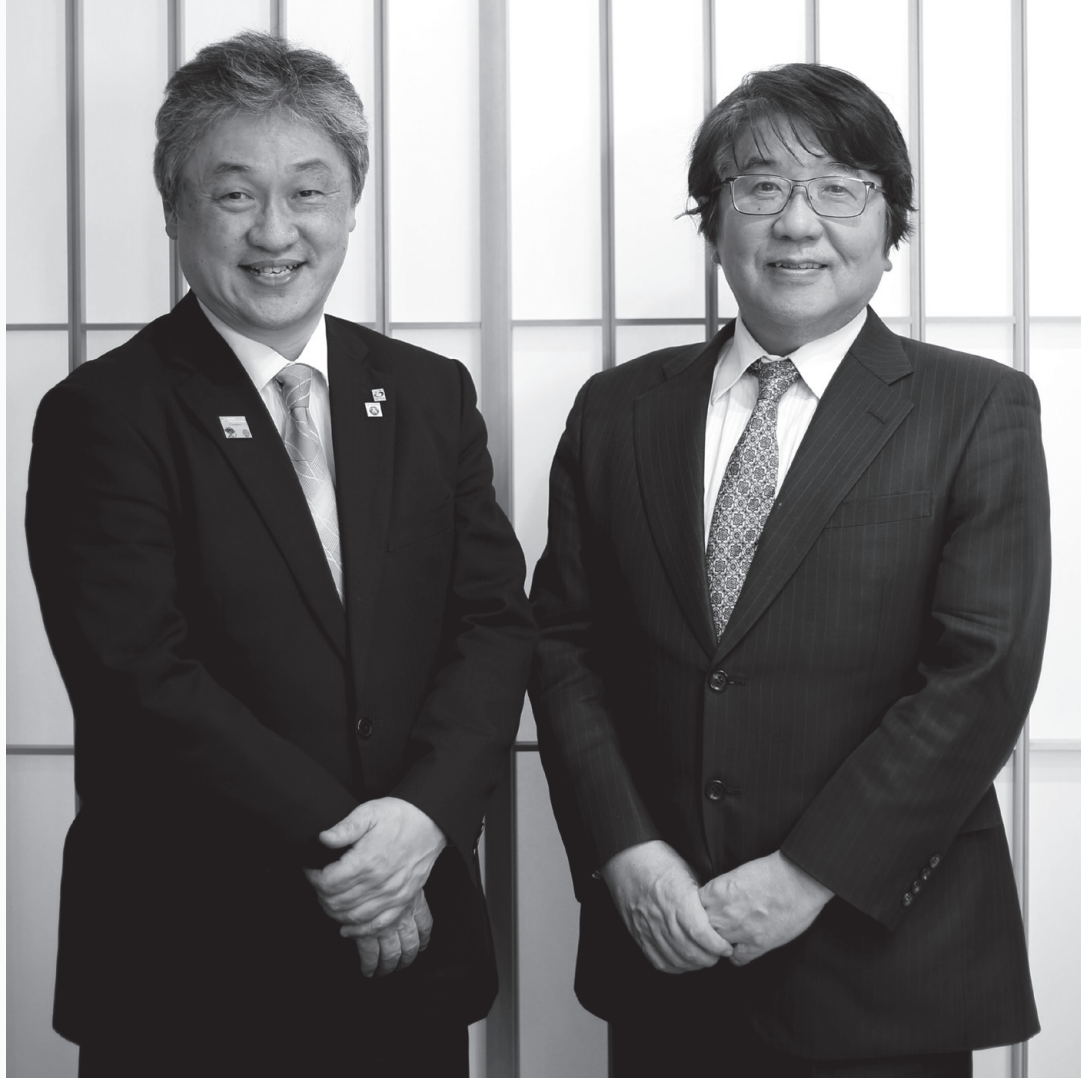
高橋 まず、私が興味を持っている「スポーツリハビリテーション」からうかがいたいと思います。ス

ポーツの世界では、いわゆる「人間の限界」というものが、次々と塗り替えられている印象があります。マラソンで2時間切りの挑戦が現実味を帯び、ウサイン・ボルト選手の100メートル9秒58と

いう驚異的な記録をさらに縮める可能性も、科学やトレーニング手法の進歩とともに語られるようになりました。遺伝的に恵まれた「チャンピオン遺伝子」を持つアスリートが、最先端の科学的サポートを受ければ、もしかすると9秒台前半、あるいはそれを下回る夢の領域に踏み込むのかもしれない、そんな期待感さえあります。

けれど、一方で「無限に速く走れるわけではない」という現実的な見方もあり、そのせめぎ合いがスポーツファンを惹きつけてやみません。

ボルト選手はその象徴的存在でしたが、現代はさらに多彩なアスリートが世界を席巻しています。大谷翔平選手のように、投打二刀流をハイレベルでこなし、160キロ後半の剛速球とホームランを量産する姿を見ると、人間のポテンシャルはどこまで伸びるのかとワクワクしますよね。やはり、その背景にはトレーナーやPTの専門的なサポートがあるのでしょうか。



撮影＝関口宏紀

効率的に身体能力を引き出せるんです。日本国内でも、シューズ開発やウェアの素材研究が非常に盛んになっていますが、そこに理学療法の観点が加わることで、記録更新のスピードが加速していると言えるでしょう。

高橋 昔は、スポーツ指導者といえば、筋力アップのために何百本も走らせるとか、とにかく量をこなしましょうという印象が強かった。でも今は「いかに故障リスクを下げつつ最大のパフォーマンスを発揮するか」が重要視されている。その「どうすれば故障せず限界まで追い込めるか」を示せるのが、PTの強みでもあるわけですね。

斉藤 ええ。もちろんトレーナーやコーチと役割が重なる部分はありますが、PTは基礎医学、臨床症候学や医学的リスク管理の土台がしっかりしているので、単に「練習量を増やす」だけでなく、「どの動作をどの程度の負荷で、どのタイミングで入れるか」を設計できる。その積み重ねが大谷選手やボルト選手のような超人的な活躍を下支えしていると言えます。野

あります。大谷選手の場合、動作解析や筋力評価、故障リスクの管理を徹底して行い、必要な調整を繰り返すことで常に高いパフォーマンスを保っている。PTはケガを治すだけでなく、「理学療法的視点」で全身を見ながら選手のパフォーマンスを引き上げるのを得意としています。肩・肩甲帯や肘の関節可動域、下半身の運動性を最適化するという取り組みが、あの剛速球や豪快な打撃を生み出しているんです。

高橋 同じように、ケガから復帰して前より記録を伸ばす選手の話を目にするようになりました。以前のトップ選手がケガをするとなりに成績が落ちるケースが多かつ

たと思うんですが、今はむしろ「リハビリテーションをきっかけに動きの質が向上し、筋肉や関節の連動がさらに洗練される」という事例が増えていますよね。

斉藤 はい、それはよく聞くようになりましたね。スポーツの現場では、ボルト選手のスタートダッシュを徹底解析する、マラソン界で2時間切りに挑むエリウド・キプチョゲ選手のフォームを3Dで分析するなど、とにかく「動き」を科学的に見ようとする流れが当たり前になっています。復帰過程でPTが動作を細かく修正しながら、身体全体のバランスを再構築する。結果的に、昔の「根性論的トレーニング」より少ない負荷で

PTは自身の専門的知見をもっと発信していくべき

斉藤 アスリート以外にも、実は、私たちの身近な生活領域でPTが活躍する場面はまだまだ存在します。日常の些細な動作――たとえば「電球を交換する」「人混みのなかでバランスを崩さず歩く」「雑巾

続きは、本誌5月号をご覧ください