

まあ、よんでみて！

発行：(社)大阪府理学療法士会 障害者保健福祉部
〒540-0028 大阪市中央区常盤町1-4-12-301 TEL 06-6942-7233
E-mail:disabled@physiotherapist-osk.or.jp
印刷所：身体障がい者支援施設 大阪ワークセンター
〒594-0031 和泉市伏屋町5-10-11 TEL 0725-57-0883

第25号

発行日 2015年2月

大阪府理学療法士会は、車いすテニストーナメント、大阪マラソン(車いすマラソン)、アンプティーサッカー全国大会など、障がい者スポーツにフィジオサポートチームとして参加しています。

今回はフィジオサポートの活動報告や、世界で活躍する車いすテニス選手へのインタビューなど、車いすテニスについて特集します。

目次:

大阪国際車いすテニストーナメント フィジオサポート報告	1
大阪マラソン(車いすマラソン) ケアステーション活動報告	3
車いすテニス選手インタビュー	4
車いすテニスのルール	8

2014 OSAKA OPEN

第14回大阪国際車いすテニストーナメント

フィジオサポート報告

平成26年9月20日(土)～9月23日(火)に大阪市靱テニスセンターで開催されました、第14回大阪国際車いすテニストーナメント「2014 OSAKA OPEN」において、フィジオサポートを実施しました。

事前講習会は「大阪マラソン2014」の車いすマラソンのフィジオサポートチームと合同で行われました。

兵庫県スポーツ活動支援部車いすテニス班で活躍されている古川裕之先生らをお招きし、フィジオサポートの参加希望者を対象に車いすテニスや車いすマラソンの競技特性と理学療法、テーピングの実技といった内容で行われました。また、当日使用する物理療法機器の会社にも参加いただき、機器の使用説明も実技を合わせて実践しました。

参加者は、過去のフィジオサポート経験者、障害者スポーツに関わりのある者、フィジオサポート未経験者など様々でした。



事前講習会 テーピング講習



事前講習会 物理療法機器講習

まあ、よんでみて！

トーナメント当日は、試合前後の希望する選手に対してフィジオサポートを実施しました。

スタッフは一日約10名で、フィジオルーム利用者は一日延べ50名前後でした。

本トーナメントは、国際トーナメントということもあり、国際ランキングが上位の選手も数名、フィジオルームを利用されていました。また、チャイニーズタイペイやオーストラリアの選手の利用もありました。

利用選手の主訴の多くは、筋肉の張りや疲労、疼痛で、頸部、肩関節周囲、腰部に障害を認める選手が多くみられました。(下記の表参照)

サポート内容は、モビライゼーション、ストレッチ、リラクゼーションなどが中心で、アイシングやテーピング、物理療法なども併用しながら実施しました。希望された選手には、フォームチェックや運動、ストレッチ指導も行いました。

ほとんどの選手が、複数回のフィジオルーム利用を希望されており、試合数が増えるに伴って身体各部位の障害を顕著に認める選手が多くみられました。また、熱中症や脳しんとうなどで運ばれる選手も数名おられ、救急時における応急処置の対応を必要とされる場面もありました。

今後、選手からの更なるニーズに答えられるよう、サポートの質の向上に努めながら、多くの会員の先生たちと共に活動できればと考えています。



フィジオサポート風景

車いすテニスでのフィジオルーム利用者における問題部位

主訴に含まれていた部位		理学療法士が問題を認めた部位	
部位名	頻度(人)	部位名	頻度(人)
三角筋部	56	肩甲上部	64
肩甲上部	55	脊柱部	59
脊柱部	52	三角筋部	49
前前腕部	43	前前腕部	48
胸筋部	42	胸筋部	46
肩甲間部	30	肩甲間部	37
前上腕部	27	前上腕部	31
肩甲部	22	肩甲部	22
後頸部	21	後頸部	20

2012年と2013年の資料をもとに、延べ257名の利用者において、主訴に含まれていた身体部位、および理学療法士が問題を認めた身体部位のうち、頻度が20(人)以上のものを示した。

フィジオサポート参加者の声

西淀病院 理学療法士 田邊 千佳

今回、フィジオサポートに参加させて頂き、病院で勤務している私にとって、障害者スポーツ分野での関わりという貴重な経験を得る事ができました。

その中で、競技前後のサポートや選手個人に対するパフォーマンスにおける問題点の抽出、それらを解決するためのセルフエクササイズの指導だけでなく、普段の生活に関する情報まで、幅広い情報を得る事が出来ました。

しかし、選手の方々の訴えや短時間での評価・治療、競技特性の理解など、病院との違いで戸惑う事もあり、まだまだ自分の経験の未熟さを痛感しました。

また、一緒に参加されていたサポートスタッフからは治療技術のアドバイスも頂き、2日間という短い間で、有意義な時間を過ごす事が出来ました。この様な素晴らしい機会を頂き、少しでもセラピストとして成長出来たと思います。

大阪マラソン 2014

車いすマラソン ケアステーション活動報告

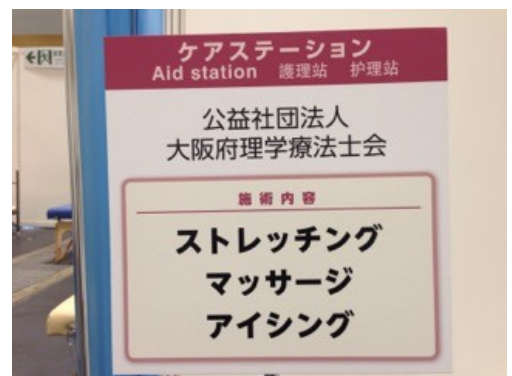
平成26年10月26日(日)に大阪城公園をスタート、南港にあるインテックス大阪をゴールに大阪マラソン2014 が開催されました。

大阪府理学療法士会では、車いすランナーの方々を対象に「ケアステーション」と銘打って、競技後のコンディショニングを行いました。今年度は、車いすマラソン参加者は21名で、そのうち13名の方にケアステーションを利用していただきました。

サポートの内容は、競技後の傷の確認、マッサージ、ストレッチ、アイシングやテーピングなどでした。サポート後は、「身体が軽くなった」や「来年もまた実施して欲しい」など嬉しい感想をいただきました。

今年度で3度目ということもあり、ランナーのケアステーションへの認知度も上がってきており、流れもスムーズでした。

また、様々な方から声をかけていただき、「理学療法士」の認知度が上がっていることも、実感することができました。



ケアステーション看板



ケアステーション運営風景

まあ、よんでみて！

車いすテニス 選手インタビュー

二條 実穂 選手（株式会社 シグマクス所属） 神奈川県

※(ITF国際ランキング 21位、JWTA国内ランキング 3位)

二 → 二條選手 イ → インタビューアー

●二條選手の車いすテニスの日々について

イ: それではよろしくお願いたします。まず、車いすのプレー歴を教えてください。
年数を。

二: 9年です。

イ: 海外でも活躍されているとお聞きましたが、国際大会にはどういった大会がありますか？

二: 車いすテニスの大会にグレードがあるのですが、一番高いグレードがグランドスラム、スーパーシリーズ、ITF1・2・3、フューチャーズなんですけど、今回の大阪オープンがITF3の大会になるんですよ。三角形になって、GS(グランドスラム)が一番数が少なくて、スーパーシリーズがその次に多いみたいな感じになっていますよね。ポイントを獲得するにはやはりこの大会以上ぐらいのグレードの大会で戦って、勝ってポイントを獲得していかなければランキングは上がらないんですよ。なので、日本でされる大会はこの大阪大会が、春の神戸、スーパーシリーズという大会が福岡で、あとは広島大会くらいかな。日本でITFってつく以上の大会、グレードがあるのが。なので、他の国のそういったグレードの大会に出場してポイントを獲得する為に海外に行くのが代表選手が、パラリンピックを目指すにあたっては必要になって来るという感じですね。

イ: 二條選手は年間どのくらい国際大会に出場するんですか？

二: 20大会くらいですね。

イ: そんなに！？そのような国際大会には調整もかねて早めに、現地入りするのですか？

二: そうですね、でもなかなかそういった大きな大会も、例えば来月あるアジアパラリンピックとか国別対抗戦とか、そういう大会では前乗りと言うか調整を含めて、早めに現地入りしますが、個人的に行くトーナメントは・・・痛っ！！(PTにコンディショニングを受けながらインタビューをしています)

PT: 録音されているから出来るだけ綺麗な声でお願いします。

二: 録音されてる？(笑)

イ: 今痛そうな声拾いましたよ。

二: 痛いんですよ。なんでしたっけ？そうそう、だからそんなに前乗りはしません。

イ: じゃあ練習は基本的に日本で行うという事ですね。練習の頻度は？

二: 週に5から6日ですね。ボールを打つのが5日、トレーニングだけの日が1日、1日はオフです。

イ: テニスは1日にどのくらいの時間練習しますか？

二: トータルで4、5時間です。

●自身のコンディション管理や理学療法士やトレーナーとの関わりについて

イ: 週5、6のトレーニングで疲れもたまったりすると思いますが、体調面で気になる事はありますか？疲労の面もふまえて。

二: そうですね、やはりずっと診てもらっている肩と肘、後は腰が主にあるんですけど、色々な先生方に、大会とかも先生とか普段診てもらっている方とかに聞いても、連動している部分というのがすごいあるじゃないですか。肘が痛いけど肩から来ているとか、肩が痛いけど肘から来ているとかっていうのがあって、比較的自分でも怪我が多いかなって言う印象を自分で持って。私は疲労具合が10段階でいうと、8か9になるまで自分で自覚症状がないというか、無理矢理でも出来ちゃうタイプ、というかやっちゃってる。なので、本当に定期的にはちゃんと診てもらって、ケアなりストップなりをかけてもらえる人がいないと、無理矢理プレーして、痛くなって痛い、出来ないという事になってしまいます。



イ: 実際、ストップをかけてもらったリケアをしてくれるという人は実際居るのですか？

ニ: 個人的なトレーナーさんと、トレーナーに紹介してもらったお医者さんと、そのお医者さんの下で働いている理学療法士さんですね。

イ: 普段からそういった相談もできるという事ですね。

ニ: そうですね。

イ: 今日はPTがコンディショニングをしています、自分のコンディション面で悩みとか相談したいことってありますか？

ニ: この肩を・・・痛い！！！！

PT: 文句を言いながら勝手に治療しちゃうので。これが痛いんだろうって言いながら、これでしょう？

ニ: 痛い！ 痛いですよ！（笑）

イ: こういったコンディショニングはほかの大会や試合でも行なっているんですか？

ニ: 国内の大会ではあるけど、海外はあつたりなかつたりですね。ただ、私はやはり日本の先生達が凄く信頼できるし、お願いできるんですけど、海外にやってもらうのは怖いな、というのがあって、なかなか私は海外に行ったときはケアを受けないんですよ。なので、そのときは本当にセルフが大事だと思うので、それでそのとき何をやったらいいかというのを事前にきいていてやったりとか、そのときに応じて、ちょっとここが痛いんですけどっていうのを日本に居る人とやり取りして、どういう風にセルフをすればいいかを聞いています。特に海外での試合の方が長く多いので、セルフでやらなきゃって言う時がほとんどですね。

イ: そういったセルフの、自分自身のコンディションというのもやはり確立していかないと行けないですね。

ニ: そうですね。特に自分の年齢的に若くないので、本当に・・・（笑）

（大きくPTがうなづく）

イ: 隣で凄くうなづいている方が。

ニ: ちょっと凄くうなづき過ぎですよ！ 同世代なのに。本当にセルフが大事になるという風には思っています。

PT: でも腰は良くなりましたよね。去年より体幹がうまく使えるようになってます。去年は体幹が弱かったんですよ。

●今大会のコンディショニングルームを活用して

イ: 今回の大会ではコンディショニングルームは何回利用していますか？

ニ: 毎日来てます。毎日お世話になっています。

PT: 毎日毎日お世話しています。（笑）初日から肩が全然駄目でしたからね。

ニ: やはり例えば試合前とか自宅を出発する前に、いつも診てもらってきたとしても、次の日に練習したりちょっと寝方がおかしかったりするとコンディションが変わっていると思うし、サーフェスによっても違って来るので、現地で診てもらって、変化も見てもらえるというのが凄くありがたいですね。

イ: 他に私たちに要望はありますか？

ニ: 本当に申し訳ないくらいやってもらっているのがありがたいです。例えば、普段診てもらっている先生と意見が違ったとしても、それは普段診てもらっている先生にとってもそういう風な見方があるんだなという風に思えると思うし、自分自身も思えるので、違った意見もありがたいなと思います。

●今後の意気込みを

イ: 今度アジア大会がありますよね？ 大会に懸ける意気込みをお願いします。

ニ: 本当に沢山の人がサポートしていただいたので、この大会もそうですし普段からサポートしていただいている方も沢山居るので、その方達になんとか結果でお返ししたいという思いがあります。今回はちょっと悔しい結果に終わってしまったので、アジア大会ではそんな事が無いようにベストを尽くして結果を残します。

イ: ズバリどんな結果を？

ニ: メダルを獲ります！！！！

PT: じゃあメダルを持ってきてください。

イ: 彼にメダルをかけてあげてください！ では、最後に車いすテニスに懸ける思いをお願いします。

ニ: 私は元々大工をやっていたんですよ。現場で足場から落ちて脊髄損傷、12番なんですよ、その当時は女性で大工もな

まあ、よんでみて！

なかなかなかったし、どうしてもなりたくてやった大工職だったんです。そのときは日本一の大工になってやるって言う風に私は思っていて、でも怪我をしてその仕事ができなくなりました。でも、車いすテニスを始めて日本一の大工になるって言う夢から、世界を目指して世界一になりたいって言う思いで車いすテニスを今やっています。自分にとっては世界を広げてくれた競技ですし、やりたかった事が出来なくなってしまって、普通だったらもっと落ち込んでもおかしくないのに、本当に周りのサポートもあって自分で車いすテニスで世界一という夢を見つけられました。自分自身が強くなれたって言う事も今サポートしていただいている方達にお返しで、結果を出したいという思いが一番なんですよね。なので、今直前はインチョンですが、リオでメダルを獲りたいというのが自分の目標なので、その目標が実現できるように頑張ります。

齋田 悟司 選手（株式会社 シグマクス所属） 千葉県

※(ITF国際ランキング 18位、JWTA国内ランキング 1位)

齋 → 齋田選手 イ → インタビュアー

●齋田選手の車いすテニスの日々について

イ: 齋田選手に質問ですが、車いすテニスのプレー歴は何年になりますか？

齋: 26年になります。

イ: 26年にもなると色々な大会に出ていると思いますが、国際大会の参加状況を教えてください。

齋: だいたい自分は年間に大会数は15回から20回の間くらいなんですけど、日本の大会は2つか3つなのであと残りは海外の大会に参加しています。

イ: 練習場所は普段はどこで行っていますか？

齋: 自分は千葉県の柏市に住んでいるので、そのTTCというテニストレーニングセンター、吉田記念テニス研修センターっていうところで、テニスとトレーニングの両方を行っています。

イ: 練習時間は1日何時間くらいしています？

齋: うーん、練習はその日にもよるんですけど、テニスは2時間から長い時は5時間、プラス1時間から2時間くらいトレーニングをしています。

イ: ちなみに1週間当たりの練習量とかも自分で決めているのですか？

齋: そうですね。コーチとかトレーナーとか話し合っ決めてるのですが、基本週6日練習をしています。体調とかを見ながらちょっと休みを入れる日もあれば、もう午前中だけで上がる日もあれば。体調と相談して週6日行っています。

●自身のコンディション管理や理学療法士やトレーナーとの関わりについて

イ: 体調面とおっしゃっていましたが、普段から自分の体調面で気になっているところはありますか？

齋: やっぱり腰が一番疲れがたまりやすいと言うか、1週間とか試合、普段からの練習の時もそうなんですけど、腰を使う事が多いので、だるい感じというのが常にあります。

イ: 自分でも自覚されているということですね。

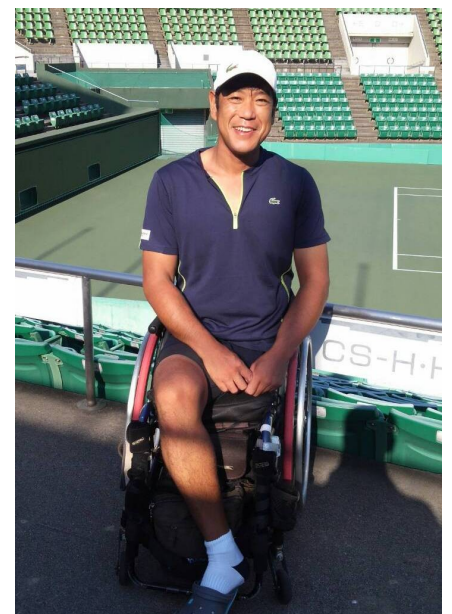
齋: そうですね。日本みたいにこうやってトレーナーの人がいつもいてくれるわけでもないの、やはりこうやってコンディショニングをやってもらうと毎日毎日がリフレッシュ出来るし、体調も整えやすいです。

イ: 普段は体調面に対して専門的なコンディショニングは受けていますか？

齋: そうですね。そのテニスのトレーニングセンターに一人トレーナーさんが居るので、その人に基本週1回ですがやってもらったり、あと鍼灸の先生で診てもらったりしています。

イ: コンディションの管理を自分で行うのは難しかったりしますが、自分のコンディションに対しての悩みに対して、理学療法士に相談したいことってありますか？

齋: やはり、疲れにくい体っていうか、怪我のしにくい体とかそういうのをやはり重要性を感じているので、怪我をしないような体にする為のトレーニングであったり、弱い部分を補うトレーニング、やっぱりそういうトレーニングの仕方っていうのが重要だ



と思っています。もちろんストレッチとかのやり方ももちろんあると思うんですけど、強化のトレーニングとは別にケアの為のトレーニングっていうのも指導してもらいたいと思っています。

イ:大会は国際大会が多いと思いますが、試合前後のコンディショニングはよく受けますか？

斎:コンディショニングルームがあればやってもらいますし、自分の普段見てくれるトレーナーの人が帯同してもらえればその人にやってもらいます。でも、常にそういう人がいるって訳でもないんで、自分でやらないといけない時もあります。

●今大会のコンディショニングルームを活用して

イ:今回のこの大阪大会というのは理学療法士がコンディショニングルームという形で、希望者にコンディショニングやケアの指導などを行っていますが、今回の大会を通して何回コンディショニングルームは利用されましたか？

斎:今大会では、毎日してもらって昨日と今日、試合前後2回ずつしてもらっています。

イ:コンディショニングルームでは実際どのような内容のコンディショニングを受けましたか？あとコンディショニングを受けた感想も教えてください。

斎:そうですね、やはり体の状態をみてもらうという意味で、張りが強いのかもしくは怪我をしているのかとか、一番気になるのは腰ですし、あと肩甲骨の動きがどうであるとか、やはり自分の体の状態を客観的にみてもらって、自分に何が必要かという事をみてもらっています。コンディショニングをやってもらった後は凄く楽になりますし、肩の動きなんかも良くなるし、腰も凄く楽になるんで。じゃないと受けません(笑)。

イ:このコンディショニングルームに対して期待や要望はありますか？

斎:そうですね、今回来てもらっているのは皆さん理学療法士の方だと思うんですけど、要望があれば担当してもらう人に自分はこうして欲しい、ああして欲しいと言わせてもらって、凄く助かってますし自分は十分やっていたいかなと思っています。

イ:ありがとうございます。これからも沢山利用してください。

斎:ありがとうございます。

●今後の意気込みを

イ:この先、大きな国際大会といえば、例えばリオ？

斎:リオですね。

イ:では、リオデジャネイロパラリンピックに向けた意気込みをお願いします。

斎:自分が初めてパラリンピックに出たのが、もう96年のアトランタなんですよ。リオで行ければ6回目になるんですけど。やはりパラリンピックというのは雰囲気も違うし、やっぱりみんな金メダルを目指してやって来る4年に1回だけのイベントなんで、やっぱりもちろん出たいし、そこで勝ってメダルも取りたいとは思ってるんで。自分はもう本当20何年テニスをやっていて、いろいろやってきて色々な事も知っていますが、やはりコンディショニング作りって言うのは凄く大事なんで、まずは怪我をしないことが一番にくると思うので。どれだけトレーニングをしても怪我で一ヶ月休んだらもう本当ね、マイナスになってしまうので、やはり怪我をしないようにしながらハードトレーニングをして、またパラリンピックでメダルを取れるように頑張っていきたいと思っています。

イ:すてきな意気込みありがとうございました。

斎:コンディショニング作りもしっかり入れておきました(笑)。

イ:狙ったかのように入れてきましたね。さすがです。では最後に。

斎:最後にまだあったの？

イ:最後にもう一つ大きな事を。この車いすテニスに懸ける思いを。

斎:自分は今、車いすテニスが仕事としてやれてるので、1日の中のほとんどテニスと付き合いながらやってきてるんで、やはり本当人生の大きな部分を占めるものなんで、テニスに育てられた事もありますし、やはり落ち込む事も色々ありますけど、やはりテニスをやる事により、自分に凄く自信が持てるようになりました。こうやってテニスを通じて色々な人と交流したり、海外の選手とも交流が出来たり、本当に凄くいいテニスをする事によって視野が広がったし、凄く良かったとも思うし、これからも続けていきたいなと思います。

まあ、よんでみて！



車いすテニスのルール



クラス分け

車いすテニスプレーヤーは、国際テニス連盟（以下 ITF）のルールに準じて、『下肢のひとつ又は両方の実質的恒久的な機能障害を有するもの』（運動麻痺や切断等）である（詳細は ITF ハンドブック参照）。

【男子】 【女子】 【クアード】 【ジュニア】

車いすテニスには、以上4つのクラスそれぞれに、シングルス・ダブルスがある。クアードとは、四肢麻痺（quadriplegia）であり、グリップ力の弱い選手は、手とグリップをテーピングで固定することができる。ジュニアは、18歳未満の選手が出場するクラスである。



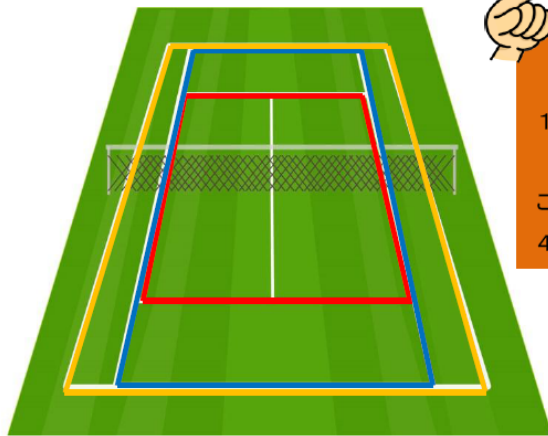
競技用具

ラケット、ボール、コートについては、一般的なテニスと同様である。車いすは体の一部とみなされ、ボールが車いすに触れると失点となり、ブレーキは使用できない（ハンドリムを把持しブレーキをかける）。また、下肢を使用することは禁止されている（方向転換やブレーキ等）。



ゲームの流れ

基本的には一般的なテニスのルールと同様である。特に車いすテニスに関しては、2バウンドまでの返球が認められている。サービスはサービスコート内に、その他の返球はシングルス・ダブルスそれぞれのライン内に1バウンド目が入ればよい。



□サービス □シングルス □ダブルス



～点数の付け方～

テニスでは、4ポイント先取で1ゲーム獲得となりますが、1・2・3を『15・30・40』と数えます。

一説ではその昔、時計を使用して点数を数えていたためこのような数え方になり、45（forty-five）では長いので、40（forty）になったと言われています。



参考資料：日本車いすテニス協会 HP
ITF ハンドブック

編集委員：

（50音順）

木村公英、朽木友桂子、小奈武陸、高森宣行、西之原隆宏、西村 正、藤野文崇、前田 薫、増田勇樹、山川雅史