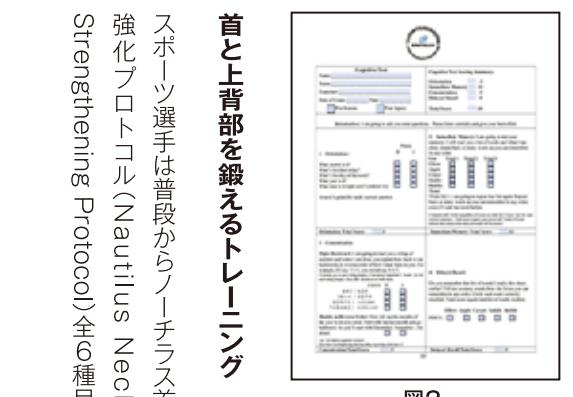




図1 バランス測定器 korebalance™



首と上背部を鍛えるトレーニング

スポーツ選手は普段からノーチラス首強化プログラム(Nautilus Neck Strengthening Protocol)全6種目(平衡感覚テスト)と認知テストをしてから24時間以内に「バランス(平衡)感覚テスト」と「認知テスト」を実施しなければならない。各種目は8~12レップスで1セットのみ。頻度は週に2回か3回。トレーニングの動作スピードは「3秒1秒5秒」のスピード動作、セットの終盤ではしっかりと筋肉に「バーン感」を感じる程度の負荷で行う、と定められている。

適切な処置の後、可能であれば怪我をしてから24時間以内に「バランス(平衡)感覚テスト」と「認知テスト」を行って、その後の治療に役立てる。回復過程においても、選手に自覚症状が無くなるまでは、これらのテストは繰り返し行い、その経過を見ることをおすすめする。

また、脳の状態が現れる場合もあるため、家族に対しては、起こりうる症状を記載した書類を渡しておき、何かあつたらすぐに医師に相談できる準備をしておくことが大切である。

(4) 首と上背部を鍛えるトレーニングの実施。
ここまで、怪我をする前にやつておぐべきことである。そして、不幸にも脳しあんとうを起こしてしまったら、

(5) 怪我をする前と同じ方法で「バランス(平衡)感覚テスト」と「認知テスト」を行い、その結果を医療施設と協力しながら治療に役立てる。また、その後もこれらのテストを繰り返し行い、回復度合いの判定や競技への復帰者は不安定なその円盤の上に乗つて時期の判断に役立てる。

バランス(平衡)感覚テスト
korebalance™(コアバランス)という測定器(図1)を使って行う。この器具は、空気圧で膨らんだ風船の上に円盤を載せた構造で、被験者は不安定なその円盤の上に乗つて

バランスを取り、そのときの重心の動きを測定する仕組みである。「目を開けて30秒静止」「目を閉じて30秒静止」「重心を円状に動かす」の3つの動作を行い測定する。

認知テスト
認知テストは、試験官との簡単な対話方式で行う。テストのフォームはたったの1枚だ(図2)。具体的な内容は(1)「今は何月?」「今日は何日?」(2)簡単な5つの単語を憶えて復唱できるかの短期記憶テスト。(3)5桁程度の数字を憶えて、それを逆から読み上げる集中力テスト。(4)テストの最後に、先の短期記憶テストの5つの単語をもう一度思い出して復唱できるかどうかの遅延記憶テスト。以上の5つである。



ノーチラスマシンについてのお問い合わせ先
株式会社 THINK フィットネス

〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6
TEL/03-3645-9801 FAX/03-3645-9802
www.thinkgroup.co.jp



ノーチラスが推進するエイジングプログラム(高齢者向けトレーニングプログラム)
については以前の号で紹介したが、優れたマシンと効果的なプログラムの組み合わせが
生み出す相乗効果の好例であった。今回は、スポーツ医療の世界において
ノーチラスが取り組むプログラムを紹介しよう。

by THINKフィットネストレーニングマシン研究室

スポーツ大国・アメリカだからこそ生まれたプログラム
このプログラムで重要なのは、スポーツ選手が怪我をしていない健康な状態である。特にスポーツ大国・アメリカにおいては深刻で身近な問題だ。ノーチラスとそのアドバイザーであるウェイン・ウェストコット博士が、脳しあんとうを起こしたスポーツ選手の回復と競技への復帰を支援するプログラム「脳しあんとうマネジメントプログラム」を開発し、推進しているのも、そのような背景がある。

大切な基準データの測定

このプログラムで重要なのは、スポーツ選手が怪我をしていない健康な状態である。特にスポーツ大国・アメリカにおいては深刻で身近な問題だ。ノーチラスとそのアドバイザーであるウェイン・ウェストコット博士が、脳しあんとうを起こしたスポーツ選手の回復と競技への復帰を支援するプログラム「脳しあんとうマネジメントプログラム」を開発し、推進しているのも、そのような背景がある。



このプログラムで重要なのは、スポーツ選手が怪我をしていない健康な状態である。特にスポーツ大国・アメリカにおいては深刻で身近な問題だ。ノーチラスとそのアドバイザーであるウェイン・ウェストコット博士が、脳しあんとうを起こしたスポーツ選手の回復と競技への復帰を支援するプログラム「脳しあんとうマネジメントプログラム」を開発し、推進しているのも、そのような背景がある。

バランス(平衡)感覚テスト。

このプログラムで重要なのは、スポーツ選手が怪我をしていない健康な状態である。特にスポーツ大国・アメリカにおいては深刻で身近な問題だ。ノーチラスとそのアドバイザーであるウェイン・ウェストコット博士が、脳しあんとうを起こしたスポーツ選手の回復と競技への復帰を支援するプログラム「脳しあんとうマネジメントプログラム」を開発し、推進しているのも、そのような背景がある。