

“からだ”について正しい知識を身に付けよう！

女子アスリートに 知っておいてほしいこと

第10回 長引くケガの焦りと手術 カムバックに必要なことは？ ～痛みのあるうちはしっかりケアを～

女子アスリートや指導者を招き、日本陸上競技連盟医事委員会と対談する連載。今回はアメリカのジョージア工科大で東京五輪を目指す跳躍選手が登場。1年半ケガに苦しんだ末の、手術から回復までの取り組みについて聞きました。

構成／日本陸上競技連盟医事委員会
塚原由佳（委員／早稲田大学スポーツ科学研究科）
難波 聡（委員／埼玉医科大学産婦人科）
鳥居 俊（副委員長／早稲田大学スポーツ科学学術院）
山澤文裕（委員長／丸紅健康開発センター）
写真／Danny KARNIK
協力／Emory Orthopaedics, Sports, Spine



三段跳、走幅跳で活躍するブリア・マシューズ

ケガからの早期復帰は選手全員の願いだと思います。しかし、早期に復帰できないケースは多々見られます。今回は三段跳のジョージア州高校記録を持ち、疲労骨折後に2019年度の室内ACC（アトランティック・コースト・カンファレンス）チャンピオンに返り咲いたジョージア工科大4年のブリア・マシューズ（Bria MATTHEW-S）選手にお話を伺いました。

疲労骨折で手術を決意

—陸上競技はいつから始めましたか？

マシューズ 中学から姉の影響で始めました。当時は三段跳、走幅跳、走高跳などをしていましたが、陸上競技だけでなく、小学校から始めたバスケットボール、ソフトボール、バレーボールなどもしていました。今思えば、他競技をすることで特定の部位に常に負荷がかかるのではなく、さまざまな筋肉を使うことがケガ予防につながったのかなと思います。

—大学入学前にケガなどはありましたか？

マシューズ 高校のときに左のハムストリングスを痛めました。そのなかでも、三段跳で高校の州（ジョージア）記録を出すことができました。

—高校当時の身長、体重、そして食生活を教えてください。

マシューズ 身長は今と変わらず173cm、体重は60～65kgくらいでした。父が料理をしていたのですが、フライドチキンにハンバーガー、クッキー、アイスクリーム、クラッカーなどをたくさん食べていました。今は大学が食事を用意してくれるので、当時よりは健康的な食生活です。クッキーは食べていませんが、アイスクリームはいつも買って食べています。

食事で我慢したことは特にありません。大好きな工学を学ぶことができ、大学入学後は食生活も含め親の目もなく、自由のある生活を謳歌できて良か

ったです。
—大学に入ってから競技成績は？
マシューズ 高校卒業後、夏は特にトレーニングは積んでおらず、いい成績を出せませんでした。ナット・ページ（Nat PAGE）氏のコーチングの関係もあり入学後の2試合目に室内で自己ベストを出すことができました。

—大学2年目、3年目は？

マシューズ 2年目の11月、練習中に踏切足の右のスネが痛かったことは記憶していますが、そのうち良くなるかなと思っていました。チームドクターに診てもらった結果、骨膜炎を指摘され、安静にしていました。当時、三段跳は、最初の2歩は右足で、最後は左足で踏み切っていました。

—その後はどうされていましたか？

マシューズ 屋外の走幅跳は右足で跳んでいましたが、痛みもあり成績も悪く、その後は自分で踏切足を変える決意をしました。しかし成績が悪かったので再度また右足に戻したところ、疲労骨折の診断を受けてしまいました。その時点で1年半も棒に振っていたので悩んだ揚げ句、手術を受ける決心をしました。

—釘を入れる手術でしたか？

マシューズ はい、そうです。手術は平日だったので、術後は学校に授業を受けに行きました。その後1カ月間は松葉杖を使用していました。

—月経周期についてはいかがでしょうか？

マシューズ 初潮は12歳でした。毎月きちんときています。

自分を信じて復帰プランを

—術後、試合はいつから復帰しましたか？

マシューズ 4年目の室内から徐々に記録を伸ばしながら復帰していきました。4月に手術を受けてからも痛みは多少あったので、走幅跳は左足踏切、三段跳は最初の2歩は左足、踏切は右足でジャンプしていました。今はもう



ジョージア工科大の最優秀女性アスリート賞とカムバックアスリート賞に選出



リハビリと丹念なセルフケア、踏切足の変更などを経て、トップに返り咲いた



その足ですっかり慣れましたね。ただ、今すぐ元どおりに直すこともできるので、来年は両方試してみようとも思います。

—どのようなリハビリをしましたか？

マシューズ とにかく手術を受けた足の筋力（足首周り、ふくらはぎなど）を強化しました。そしてバランスドリルを行い、硬くならないようにセルフマッサージなどで筋肉をほぐし、交代浴なども行っていました。

—大学4年時の現時点での成績は？

マシューズ まずはACC室内で優勝したことが一番大きかったです。記録も13m50cmでした。ジョージア工科大の最優秀女性アスリート（Best Female Athlete）賞とカムバックアスリート賞（Comeback Athlete Award）をいただくことができましたし、自己ベストを更新できました。1日に三段跳と走幅跳の両種目を試合でこなすと痛みはありますが、まだまだ記録は伸びると思います。

—コーチからは何と？

マシューズ 私のことを誇りに思うとおっしゃってくださいました。また今回“足を変える”というのは私のアイ

デアでしたが、私の意見に常に耳を傾けてくださるので、とても感謝しています。

—同じような症状を抱えている選手にメッセージを。

マシューズ まずは自分を信じることです。ケガをしていると練習もできず、フラストレーションもたまりませんが、痛みのあるうちは何もできないのでしっかりとケアを受け、自分を信じて復帰プランを立てることだと思います。

—今後の目標をお聞かせください。

マシューズ もっと学びたいので大学院に進学し、勉強は怠ることなく、東京五輪を目指します。先輩に走高跳の北京五輪銅メダリストであるチャント・ハワード・ロー（Chaunte Howard Lowe）選手もいます。オリンピックで活躍することを目標に、今は頑張っています。

対談後記...

～スポーツドクターからのアドバイス～

塚原由佳（スポーツ医科学）ドクターの解説

跳躍型の脛骨（スネの骨）の疲労骨折はなかなか治りにくく、実際、今回のケースのように手術に至ることもあります。またシンスプリントとの区別がつきにくいこともありますので、軽視せずしっかりと専門医の診察を受けましょう。また、最悪手術になったとしても、今回のようにしっかりと術後もリハビリ・セルフケアを行うことで復帰は十分可能です。自分の能力を信じて、しっかりと考えた上で取り組むことも大切だと思います。