

# Moving

運動器の健康をサポートする  
フリーマガジン

Vol.25 2017 Autumn



「運動器の10年」世界運動

動く喜び 動ける幸せ

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

歌舞伎役者の体は柔軟性が大事。  
ケガをしてストレッチの大切さを知った。



## 巻頭インタビュー [私と運動器]

### 片岡市蔵さん 歌舞伎役者

3歳の頃から歌舞伎の舞台に立ってきた片岡市蔵さん。  
華やかな衣装を身に着け、舞台上で飛び回っている姿を見ていると、  
なんて身軽な方なのだろうと思っていたが、  
じつは舞台の上でも裏でも、体を酷使していることがわかった。  
今回は歌舞伎役者・片岡さんの「私と運動器」についてご紹介します。

取材・文:土原亜子 / 写真:中村香奈子

ある日の午後、東京・東銀座の歌舞伎座の近くで、歌舞伎役者の片岡市蔵さんと待ち合わせをした。伝統芸能の役者さんと街中でお会いする。そんな経験はおそらくあまりないだろう。というわけで、

筆者もちょっと緊張していた。てっきり着物姿でいらっしやるのだと思っていたら、片岡さんは黒のスーツ姿でバシッとぎめて、颯爽と登場した。まるで仕事ができるバリバリのエリート商社マンのよう。キリリとした姿勢でカッコイイ。少々、面食らっている、「いつもはこんな格好じゃないですよ。今日はお写真を撮ると言っていたので。歌舞伎座に普段来るときは、もっとラフな格好です」と笑った。

姿勢の良さもさることながら、一番驚いたのは、舞台上で拝見するよりずっとスマートな方だということ。

聞けば、体重は、20代前半からずっと変わらず、61kgだと言う。お歳は確か50代後半。30年以上、体重を維持することがいかに難しいことか、中年の我々は痛いほどわかってる。やはり、舞台上で踊り、立ち回る運動量の多さはアスリート並みだということなのか。

そこで、最初は、若々しい体型を維持する秘訣からお話を聞いてみることにした。

## 歳とともに無理がきかなくなるからこそ、日々の体のメンテナンスが大事。

——片岡市蔵

### 若さの秘訣は、日々の体のメンテナンス

——体重管理が必要な理由は？

歌舞伎役者という仕事は、重い衣装をつけて演じます。重いつまは40kg近くのカツラや衣装になり、これを背負って1時間ちよつと演じます。足腰の負担がとても大きいのです。ですから、歌舞伎役者の職業病といえ、なんといっても膝や腰のトラブル。自分の体重が1kgでも増えるということは、自らの首を絞める

ようなものなんです。また自分の適正の体重より重くなれば、当然演技にも大きく影響します。ですから、歌舞伎役者にとって体重管理は非常に重要なことのひとつでもあるんです。

具体的にはどんなことをしているんですか？

まず食事に関して言えば、もとも僕は野菜が大好きなので、食事の中心は野菜料理です。もちろんお肉やお魚も好きですが、揚げ物はほとんど食べないですね。あっさりとしたお料理が多い。だから、そんなに太る体質ではないんです。でも、お酒が大好きなので、夜は米や麺類など炭水化物は控えるようにしています。

歳とともに、ケガが増えてきたんです。大きなケガというわけではないんですが、右膝の半月板損傷や坐骨神経痛の症状がある腰痛など。致命的なものではないので、幸いにも舞台を休んだことはありませんが、痛みがひどいときは本当に辛いんです。

日々、舞台があるので、メスを入れたり、内視鏡を入れたりするのはちよつと辛い。だから、日頃のメンテナンスはとても大事で、膝周りの筋肉をつけたり、柔軟性を高めるためにストレッチをした。あんな辛い思いをして舞台に出ることを考えたら、サボるわけにはいきません(笑)。

### ケガの経験からストレッチの重要性を知る

——歌舞伎役者にとって大事な運動器とは？

たくさんありますけど、筋肉であれば、筋肉量や筋肉のパワーよりも柔軟性が大切ですね。たとえば太ももだったら、表の筋肉よりも裏側の筋肉をうまく使いこなさなくてはなりません。

歌舞伎では、動くだけではなく、動きから、ビシッと止めた状態でのいい形を作る場面がたくさんあります。その静止した状態を見せる姿勢では、どんなにアンバランスな状態でも絶対にプルプル動いてはいけません。つまりキープしたり、動きを急に止めたりするとい



いかりとももり  
『碓知盛』の武蔵坊弁慶を演じる片岡さん。  
(2015年9月撮影)

### 片岡市蔵さん

かたおか・いちろう / 昭和33年12月12日生まれ。五代目片岡市蔵の長男。37年4月歌舞伎座『助六由縁江戸桜』の禿(かむろ)で片岡幸一を名乗り初舞台。44年11月歌舞伎座『助六由縁江戸桜』の茶屋廻り金太ほかで六代目片岡十蔵を襲名。60年名題昇進。平成15年5月歌舞伎座『実盛物語』の瀬尾十郎ほかで六代目片岡市蔵を襲名。  
公式ホームページ: <http://www.kataichi.com/>

う筋肉が大事なのです。このとき要するのは、押す力だけではなく、引く力でもあります。ですから、太ももの裏やふくらはぎ、肩甲骨周りや背中側など、後ろ側の筋肉がしっかりと使えなくてはいけないということなんです。

では、どうしたらそうした筋肉を使えるようになるかというところ、筋トレだけでなく、筋肉の柔軟性を高めることだと思います。その方法としてストレッチが非常に有効だと気づいたのです。

——ストレッチの大切さに気づいたきっかけは？

僕は、学生時代、ラグビー、卓球柔道、スキーといった瞬発系の運動ばかりやってきました。スポ根全盛の時代ですから、うさぎ跳びや全力疾走など苦しいばかりのトレーニングをやってきて、とにかく下半身に筋肉をつける、つける、と言われ、一切、ストレッチなどやっていませんでした。

ところが、学生時代に脚に筋肉が付すぎたおかげで、大学生くらいから歌舞伎を本格的にやるようになったとき、まず正座がきちんとできなかつたんです。とくに若いときの舞台というのは正座が多いので、致命傷ですよ。しびれるから、ごまかそうと足を組んで座

ったりしてかえって腰が曲がって、腰痛になってしまった。結局、脚の表も裏も筋肉が硬いからなんです。そんな失敗から、30歳にしてストレッチの大切さがわかったという次第です。

——正座でしびれないコツはあるんですか？

いや、今でも長時間正座すると足がしびれますよ(笑)。でも、あえてコツといえば、座布団の上ではなく、硬い床に座った方がいいってことかな。ただ、膝や腰に負担をかけないという正座の仕方

者にとって、声は命です。喉も筋肉なので、こうした細かい筋肉を鍛えておくこともとても大事です。

### 55年間舞台を休んだことない丈夫な体と役者根性

——一度も舞台を休んだことがないと先ほどおっしゃっていましたが、元来、丈夫？

おかげさまで、大きな病気も骨折などのケガもしたことがないということですよ。これは本当に幸運というべきでしょう。

でも、先ほど言ったように腰や膝を痛めていたり、また僕だつてひどい風邪をひいたりすることもありますが、39度5分で震えながら舞台に出たこともあります。でも、そのくらいでは休めません。お客さんが楽しみにして観にきて

くれますし、僕の代わりはいないですね。

でも不思議なのですが、舞台上立つと、痛くても、熱でふらふらしていても、アドレナリンが出てきてやりきれしてしまう。終わつたとたんにバタリ、つて倒れていきます。

3歳から舞台に立って、やめたいとおもったことはじつは一度もないんです。自分のやることはこれしかないという、洗脳(?)みたいなものがあつて。

でも、歳とともに、無理がきかなくなつてくることもある。それは誰でも同じことです。そういう自分の体ともきちんと付き合ひ、メンテナンスしながら、自分の生涯の役柄である歌舞伎役者という仕事を続けていきたいと思つてます。



初の中学野球の実態調査からわかった

# 野球障害を防ぐための

# 10の提言！



子どもから大人まで、みんなが大好きな野球。とくに春夏の甲子園大会は、さまざまなドラマがあり感動します。それは、選手たちが懸命に練習に取り組んできたからこそ。しかし、その晴れの舞台の裏でケガや故障によって試合に出られなかったり、あるいは、野球をやめざるを得なかった選手もいます。運動器の10年・日本協会では、少年野球におけるケガや故障を防ぐために整形外科医と一緒に、3年前の平成26年から少年野球の実態調査を行っています。最初の2年間は小学生の野球、昨年は中学生の野球のアンケート調査を行い、ケガや故障の実態を分析しました。今回は、その分析結果として「中学生野球選手を障害・外傷から守る10の提言」をご紹介します。

## 中学生野球選手を障害・外傷から守る10の提言

- 1 練習での全力投球数は、野手も含めて**1日70球**以内、**週に300球**以内とする。
- 2 練習は、**1週間**に**6日**以内、**1日3時間**を超えない。
- 3 1人の選手が試合に出場するのは**月に10試合**以内、**投手**はその半数（**5試合**以内）とするのが望ましい。
- 4 試合をしない**シーズンオフ**を少なくとも**3カ月**もうける。
- 5 練習前後の**ウォーミングアップ、クーリングダウン**は少なくともそれぞれ**20分**以上行う。
- 6 **毎週月曜日**に身体の痛みや肘の曲げ伸ばしを**セルフチェック**する。
- 7 自宅では**毎日ストレッチング**を行い、過剰な筋力トレーニングは行わない。
- 8 **正しい投球方法**を指導し、特定の選手に過重な負担がかからないように配慮する。
- 9 休養で痛みが軽減しても、少しでも痛みが残る時は**整形外科受診**が望ましい。
- 10 スポーツ障害予防のため整形外科専門医の**定期的な検診**をすすめる。



お話を  
伺った方



高岸憲二さん

たかぎしけんじ / 運動器の10年・日本協会の成長期のスポーツ外傷予防啓発委員会・担当理事。医療法人社団山崎会サンビエール病院名誉院長

## Moving

取材・文：土原亜子 / イラスト：うえむらのぶこ

### ▶ 部位別痛みの発生率

[小学生]

1位 **肘 35.9%**

2位 肩	21.2%
3位 足・足首	12%
4位 かかと	10.8%
5位 膝	9.7%

[中学生]

1位 **肘 28.3%**

2位 肩	17.8%
3位 膝	15.2%
4位 腰	12.9%
5位 足・足首	12%



### 小学生・中学生の「痛みを感じる」特徴的な部位は？

では、過去3年間の小・中学生の調査結果からわかったこととは？

「まず、痛みの経験についての結果で、小学生は全体で約4割、中学生は約5割もいるということです。つまり、中学生になると増加傾向にあるということです。その理由は急激な成長期であること、練習環境の変化に起因しているだろうということ。

また痛みを感じる部位は、小・中学生とも同じで、肘がダントツに多く、次に肩。とくに投球機会が多い投手・捕手の選手に多いので、これは想像どおり、投げすぎが原因だといえるでしょう。そして小学生は1日50球以上、中学生は70球以上を投げるとそのリスクが大

きくなることがわかりました。今回の調査では、投球数以外にも練習や試合、オフシーズンなどに関して障害リスクが大きくなる具体的な数字が明らかになっています。データは運動器の10年・日本協会のホームページで閲覧できますので、ぜひ参考にしてみてください。

### これまでにない大規模な少年野球の実態調査

日本に野球が伝わったのは明治6年（1873年）といわれています。この144年という間に、学生野球をはじめ、社会人野球、プロ野球、少年野球、草野球など「する人、観る人」の人口は増え続け、国民的スポーツになりました。しかし、長い日本野球史の中で、さまざまなトラブルがあったのも事実です。

そのひとつが、成長期の子どものための野球によるケガや故障です。「野球にはケガや故障はつきもの」と、先入観を持っている人も少なくありません。これは本当でしょうか？ 実は、これを裏付ける明確なデータは、これまでにありませんでした。そこで3年前から少年野球実態調査（※1）に本格的に取り組ん

※1：全日本野球協会、日本整形外科学会、運動器の10年・日本協会合同調査

## 中学生の体は子どもから大人に変わる時期。

中学生の体は、子どもから大人に変わっていく転換期です。運動器の障害という視点で見ると、子どもの体は、成長している骨や軟骨が痛みやすい特徴があり、一方、大人の体、骨や軟骨よりも靭帯などの柔らかい部分が傷みやすいという特徴があります。中学生というのは、ちょうどその中間期で、その両方の部位を痛めやすい、つまり障害が混在した状態になるのです。

## 中学生の野球障害の特徴は肘の痛みだけでなく多様性がある

少年野球の障害部位で一番多いのは肘で、とくに肘の内側です(※2)。これは、小・中学生ともに同じです。ただ、中学生になると、肘の後ろ側も痛いという選手が増えます。

また、小学校の頃に比べると腰や膝の痛みを訴える中学生が多くなるのも特徴的です。

こうした原因のひとつとして、中学生の個々の体格差もあげられます。中学生は、成長の早い遅いという差が大きい時期で、中学1年生で高校生並みの体をしている子もいれば、小学校5年生くらい

実際、今回のアンケート調査で、小学校のときの骨・軟骨の障害を持ち越してきている選手がかなりいるということもわかりました。

さらに、中学生になって靭帯などの柔らかい組織を痛めるという新しい障害が発生していることもわかります。その両方を痛めた状態は重症化しやすいですし、また、小学校の障害を持ち越してきて、中2、中3で顕在化すると、こちらも重症化しやすいのです。



の体の子もいます。この体格差の中学生が一緒になって同じ練習をしているので、中学生の障害は多様化すると考えられます。

※2：手のひらを上に向けたとき、小指側にある肘を内側、親指側を外側、さらに後方と3つに分かれる。

### ▶肘の痛みの部位

【小学生】

1位 肘内側 68.6%

2位 肘後ろ側 16.1%  
3位 肘外側 18.0%  
4位 肘前側 6.1%

【中学生】

1位 肘内側 65.6%

2位 肘後ろ側 28.4%  
3位 肘外側 19.5%  
4位 肘前側 16.1%

## 中学生は1日の全力投球数70球以内という裏付けが明らかになった

1997年、日本臨床スポーツ医学会が、「青少年の野球障害に対する提言」を出しています。その中で、野球障害を防止するために、「全力投球数は、小学生では1日50球以内、週200球をこえないこと、中学生では1日70球以内、週350球をこえないこと、高校生では1日100球以内、週500球をこえないこと」と提言しています。

この数字はどうやって出したかというと、じつは小学生の選手の調査から出した数字なのです。実際の現場で、小学生の投球数をカウントしたところ、投手捕手は1

### ▶中学生の全力投球と痛みの出現の関係

1日の全力投球で痛みがあった選手は150球以上で61.4%

1週間の全力投球で痛みがあった選手は350球以上で67.4%



## 練習時間や試合数、シーズンオフについて

障害予防と平日、土日の練習時間やシーズンオフ、試合数などに関して言うと、一概に言えない部分があります。たとえば、硬式・軟式の違いで、クラブチームでやっている選手、学校部活動でやっている選手は、かなり野球環境の違いがあるからです。

ただ、肩肘の障害は、練習時間や試合数という捉え方よりも、投球数に比例して増えるので、練習や試合数が増えれば当然、投げる回数が増えますので、1週間に6日以内、1日3時間という目安を尊重するようにしてください。

またシーズンオフに関しては、野球の練習をまったく休むのか、全力投球だけを休むのか、と捉え

方があるでしょう。ただ、後者の方が現実的でしょう。

日本で中学野球をやっている選手の多くの目標は、「高校野球」です。これを前提とした場合、中学生の時期に技能的な習得が必要になります。ボールを投げる・打つという技能の分野をまったく3カ月間しないというのは、身体機能が伸びていく時期の中学生の野球少年には非現実的です。ですから、今回の提言は、全力投球や試合をしない期間として3カ1月間は設けましょうと捉えてよいでしょう。

# Moving

## ▶中学生試合出場数と痛みの出現の関係

1か月に15試合以上  
出場する選手の痛み出現率は57.9%

お話を  
伺った方



松浦哲也さん

まつら・てつや / 運動器の10年・日本協会の成長期のスポーツ外傷予防啓発委員会・委員。徳島大学医学部整形外科准教授



## 小学校の頃の障害を持ち越し 中学生で新たな障害が生まれる

どのスポーツでも、ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチング、筋力トレーニングなど、障害や外傷を防ぐために必要だとされています。ただ、中学生の体にとつて一番大事なのはストレッチです。中学生は一番身長が伸びる時期で、これはどういう状態かという、骨の成長に筋肉や腱などの成長が追いついていないのです。ですから、筋肉や腱が非常に硬くなりやすく、中学で発生する障害は、この硬さに起因したものが多くなります。

## 中学野球選手には、とくにストレッチが重要

ですから、中学生の時期には、ストレッチの習慣づけが非常に大事になります。

また、注意すべきは筋力トレーニングです。先にも述べたように骨の成長が早く筋肉や腱の成長が追いついていないため、この時期に激しい筋トレをやってしまうと骨の成長に影響を及ぼし、障害につながる場合があります。筋力トレーニングは、ある程度骨の成長が終わってからやるのが望ましいでしょう。

## もっとも大事なことは、自分の体と対話すること

今回の10の提言を目安にしても、何よりも大事なことは、自分の体調、肩肘などのコンディションに関心を持つことです。選手はどうしても野球の技術的な部分に興味関心が大きく、体調面に関して興味薄くなりがちです。

しかし、選手として成長していく上で大事なことは、トレーニング、栄養、休養の3つです。それらがうまくかみ合わない、選手として成長ができません。体調や体の長所・短所、硬さ・柔らかさが表れます。自分の体と対話ができるようにすること、そういうことに関心を持つ選手に成長して欲しい。周囲の大人(保護者や指導者)も、そういう選手に育成できるようにしたいと思っています。

# 運動器面 白ゼミナール

文：武藤芳照 むとうようしよてる 日体大総合研究所所長

## 大根とピアノと カモシカの足

Vol.7



イラスト：うえむらのぶこ

春の七草のひとつ「スズシロ」としても古くから日本人に親しまれ、滋養に良いとされる大根。江戸時代の儒学者、貝原益軒の『養生訓』には、「菜中の上品也。つねに食ふべし」とさえ記載されている。

日本人の野菜摂取量ランキングの1位が大根。日本人が最も多く食べている野菜が大根であり、おでん、漬物、おろしのほか、神社仏閣のお供え物にもよく用いられる。

その「大根」の名を冠した運動器が「大根足」だ。「足」は足首から先を示し、「脚」が股から先を示すことからすれば、本来は「大根脚」と表記するのが適切のように思うが、「大根足」の方が一般的だろう。

「女性の太い足をからかっている語」「大辞林」所収）として用いられ「白い」を前提としているとしても、そう言われれば良い気持ちはしない。

戦前の女性の装いは和服が主流であり、脚は隠されていた。戦後、生活の洋風化に伴い、女性のスカート

が一般的となり、脚に関わる表現が世の中に広がったのだろう。

大学院学生時代に愛読した『足の話（岩波新書）』の中に、大根足の記述があり、英語では「piano leg」の表現が、それに相当することを知らなかった。ピアノのあの重量のある大きな本体を支えるしつかりした頑丈な脚のことをそのように表現するようだ。

日本の「大根足」は、いわば見た目を表し、英語の「piano leg」は、その働きを重視しているのが面白い。一方、女性の細くてスラッとした美しい脚のことをしばしば「カモシカのような足」と表現する。そのように言う方も言われた方も、自然に褒め言葉としてとらえている。

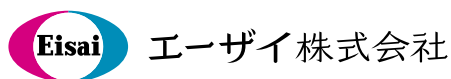
しかし、実はカモシカは、「カモ」でも「シカ」でもなく「ウシ」科に

属するホ乳類であり、ヤギに似た姿で、山岳地帯に生息している。急な斜面や坂道を移動するのに適した太くて短くがっちりした脚を有している。どちらかと言えば、「piano leg」だ。

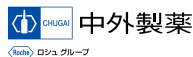
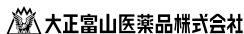
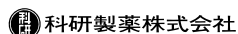
「カモシカ」は漢字では「羚羊」と書く。ところが「アンテロープ」とも呼ばれる別の動物たちも同じ漢字表記をすることから、誤解が生じてしまったようだ。こちらはカモシカとは違い、シカに似た優美な姿で、アフリカなどの草原や森林に生息する。間違いなくスラリとした細長く走るのに適した美脚の持ち主だ。

したがって、女性の美しく健康的な脚を褒め称えるには、「大根のように白く、羚羊のように美しく、ピアノのように強い」と言うべきかもしれない。

特別賛助会員



賛助会員



# Moving

次号「Moving Vol.26」は2017年12月1日発行予定です。

発行人：岩本幸英  
 広報担当理事：武藤芳照 / 編集：土原亜子  
 デザイン：大久保福祉 / 校正：阿部進 / 印刷：朝日オフセット印刷株式会社

運動器の健康をサポートするフリーマガジン『Moving』Vol.25 発行日：2017年9月1日 発行：公益財団法人 運動器の10年・日本協会(The Bone & Joint Decade Japan)  
 〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目21番3号 青木ビル5F TEL:03-3816-3755 FAX:03-3816-3766 E-mail : office@bjd-jp.org URL : http://www.bjd-jp.org/

本誌の内容の一部、あるいは全部の無断複製(コピー)は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。

Moving最新号は当協会のサイト <http://www.bjd-jp.org> から閲覧できます。