

Moving

運動器の健康をサポートする
フリーマガジン

Vol.30 2018 Winter



「運動器の健康」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。

漫画界に偉大な足跡を残す
レジエントが名作を生み続けられる理由



巻頭インタビュー [私と運動器]

ちばてつやさん

漫画家

取材・文:田代智久

今年、2018年は、実は『あしたのジョー』の連載開始から50年目に当たる節目の年である。

今回は、多くの漫画家が憧れ、目標にしてきた漫画界の巨星・ちばてつやさんに、体を動かすをテーマにお話を伺った。

漫画界の巨匠は運動音痴!?

ちばてつやさんの代表作として、真っ先に挙げられる作品といえば、ボクシング漫画の金字塔『あしたのジョー』かもしれない。とりわけ、最終回の最後の一コマは、漫画史に残る伝説的ラストシーンとして今もなお語り継がれている。

しかし、実はこれ以外にも、ちばさんの作品には、スポーツをテーマにしたものがかなり多い。例えば『ちかいの魔球』（野球）、『おれは鉄兵』（剣道）、『あしたの天気になあれ』（ゴルフ）、『少年よラケットを抱け』（テニス）等々。昔から、

漫画家ちばてつやの歩み

▶1939(昭和14)年

1月、東京・築地の聖路加病院で誕生。11月、朝鮮半島を経て、1941(昭和16)年1月、家族と旧満州・奉天(中国・遼寧省瀋陽)に渡る。

▶1945(昭和20)年

敗戦に伴い、暴動や略奪などが横行する中、知人の中国人・徐さんに助けられ、家の屋根裏部屋で生活。翌年、夜中の強行軍を繰り返し家族と日本に引き揚げる。

▶1950(昭和25)年

道端に落ちていた豆本「アラビアンナイト」の漫画に衝撃を受け、友人と漫画同人誌「漫画クラブ」を始める。

▶1956(昭和31)年

漫画家募集の新聞広告を見て、日昭書店に応募。社長から道具の使い方を教えられ、20ページほど描いてくるようにと指示を受ける。描いては見せを数度繰り返した結果、最後に当時の大卒初任給を上回る原稿料1万2351円を手渡され、貸本作品「復讐のせむし男」が出版。17歳でプロデビューを果たす。

▶1958(昭和33)年

「少女クラブ」(講談社)で「ママのバイオリン」で雑誌連載スタート。

▶1961(昭和36)年

「週刊少年マガジン」(講談社)で野球漫画「ちかいの魔球」連載開始。同年、草野球チーム「ホワイトズ」設立。運動の大切さに目覚める。

▶1962(昭和37)年

「少女クラブ」で連載していた「1・2・3と4・5ロク」、「たのしい四年生」(講談社)で描いた「魚屋チャンピオン」で第3回講談社児童まんが賞を受賞。

▶1966(昭和41)年

前年から連載を始めた「ハリスの旋風」が初のアニメ化作品として放映。ちばてつやプロダクション設立。

▶1968(昭和43)年

高森朝雄(梶原一騎)原作で「あしたのジョー」の連載開始。爆発的ヒットに。70年にアニメ放送が始まり、主人公・矢吹丈のライバル力石徹が死去すると、実際に告別式が執り行われ約700名が参列するなど社会現象に。

▶1970(昭和45)年

「あしたのジョー」アニメ放送スタート。

▶1973(昭和48)年

「おれは鉄兵」(第7回講談社出版文化賞受賞)、「のり松太郎」(日本漫画家協会賞受賞)連載開始。

▶1975(昭和50)年

日本漫画協会理事に就任。

▶1980(昭和55)年

これまでの功績をたたえ、青年漫画家の発掘を目的とした「ちばてつや賞」が設立される。

▶1981(昭和56)年

「あした天気になあれ」連載スタート。1991(平成3)年まで続く長期連載となった。

▶1986(昭和61)年

テニス始める。

▶1998(平成10)年

やなせたかしの後任として日本漫画協会の常任理事に就任。

▶2002(平成14)年

紫綬褒章を受章。

▶2005(平成17)年

文星芸術大学(宇都宮)でマンガ専攻の講師を始め、後進の育成に努める。

▶2012(平成24)年

日本漫画家協会理事長に就任。



ホワイトズのユニフォームに身を包んだちば先生

Moving

ちばてつやさん

本名・千葉徹弥。公益社団法人日本漫画家協会会長。17歳でプロデビュー以来、「ちかいの魔球」「紫電改のタカ」「あしたのジョー」「あした天気になあれ」などの名作を数多く執筆。「キャプテン」などで知られる漫画家の故ちばあきお氏は実弟。



「ちかいの魔球」は、魔球の腕を見込まれて巨人軍に入団した投手・二宮光が試練に遭いながら成長していく姿を描く。



「あしたのジョー」は、不良少年・矢吹丈がボクシングを通して成長していく姿を描く。



「おれは鉄兵」は、自由奔放な鉄兵が学園で巻き起こす騒動を描く。



体を動かすようになって、もやもやが消え、アイデアがどんどん湧くようになってきました。——ちばてつや

さぞやスポーツがお好きだったのかと思います。もともと運動は好きではなかったとちばさんは言っています。『運動音痴でね。幼い頃は外で遊ぶこともせず、部屋の押し入れの中で一日中ずーっと本を読んだり絵を描いて満足しているような、引きこもりの子供でした。だから漫画家になった時は嬉しかったですよ。だって外に出ないで一日中好きなだけ漫画が描けて、描いたものは編集者さんが取りに来てくれるから、自分は動かなくて済むでしょ。まさに天職だと思いますね(笑)』

野球漫画が運命を変えた

1956(昭和31)年に17歳で漫画家デビューして以来、ちばさんが主に描いていたのは、少女漫画が中心。スポーツ漫画を描くことになったきっかけは、『週刊少年マガジン』(講談社)の編集者からのアプローチだった。

時は1961(昭和36)年。当時、国民的な人気を誇っていた野球をテーマにした少年漫画を描いてほしい、という依頼だった。

「いやあ、最初は必死にお断りし

たちばさんは、その後も、兄弟や仲間とキャッチボールを続けるようになった。すると、仕事もはかどるようになったという。

「今まで頭がモヤモヤして、ああでもない、こうでもないと呼吟して、描いては消しを繰り返していたのに、ちよつと運動をして汗をかいたら、アイデアがどんどん湧く。フラフラだった線もスツと引ける。生き生きとした絵が描けることに気がついたんです」

加えて、多忙を極めて「少しノイローゼ気味だった」という当時のちばさんは、背中を赤い虫が這うという妄想をよく見ていたそうだが、それもピタッと消えた。

「ああ、自分の調子が悪かった理由は、極端な運動不足だったからなんだな、と思い知らされましたね」

てたんです。野球を観てなかったし、ルールもよく知らない。そもそも運動音痴だから、ほとんどやったこともなかった。

しかも、そもそも僕は漫画を描くのがかなり遅くて、その上、当時は体も壊していたんです。だから週刊誌を引き受けたら、そここそ周りに迷惑かけちゃうな、と」

そんな理由で渋るちばさんだったが、編集者は諦めず、粘り強く交渉を続けた。いわく、原作者を立てるから野球のルールは知らなくていい。絵の資料もすべて出版社が集める。しかも担当編集には野球に詳しい元高校球児を付けるから安心してくれ」。

結局、その編集者の情熱と口説き文句に押し切られる形で連載が始まった。これが後に『巨人の星』に多大な影響を与えた伝説的野球漫画「ちかいの魔球」(原作・福本和也)である。

『単行本にまとめた時に描き直しましたけど、やっぱり野球をよく知らないもんだから、例えばピッチングマウンドを描いてなかったり、登場人物の利き腕が急に変わっていたりと、まあ、なかなか大

体を動かすことの重要性を痛感したちばさんは、同じく家にこもりがちな同業の漫画家たちに声をかけ、草野球チーム「ホワイトイズ」を結成する。初期メンバーには、ちばさんの弟で「キャプテン」で知られる故・ちばあきおさんをはじめ、『ワイルド7』の望月三起也さん、『銀河鉄道999』の松本零士さんなど、錚々たる有名漫画家が名を連ねていた。

「熱い汗」をかくのが日課

「漫画家という人種は、冷や汗はよくかくんです。アイデアが出なかつたり、締め切りに追われたり、編集さんにせつつかれたりしてね。だけど、冷や汗ではなく、熱い汗をかかなきゃ人間ダメなんだ、とその時に強く思ったわけです。それ以来、今に至るまで、一日に

変なわけです(笑)』

運動に目覚めた理由とは?

そんなちばさんを見かねた担当編集者が、ある日、野球のグローブを2つ持って仕事場に現れた。ちばさんを、キャッチボールに誘ってきたのだ。

『「ちかいの魔球」というくらいだから、作中にはピッチャーが投げる球種がたくさん出てくるんですね。だから編集さんは僕に、シンカーやスライダーみたいな球種を実際に投げて、変化球の種類を實踐で教えてくれようとしたわけです」

運動嫌いなこともあり、不承不承キャッチボールに付き合ったちばさんだったが、これが、奇しくも体を動かすことの大切さに目覚める契機となった。

「はじめはこわごわだったんですが、ボールを受けたら、投げ返さないといけないでしょ。そうしてしばらく投げ合ってるうちに、気づくとめっちゃめっちゃ汗をかいてましてね。なぜだが、すごく楽しくて爽快な気分になったんです」

運動の不思議な魅力に魅せられ

一回は必ず汗をかく程度に運動しています。80年代半ばからは、テニスも始めましたし、家の近所を30分から1時間くらい走っていた時期もありますよ」

ちなみに、草野球チーム「ホワイトイズ」は、今年で結成58年目。ちばさんは今も隔週で野球に打ち込んでいます。

「もともと押し入れに閉じこもって絵を描いていたのが自分の原点ですが、今では逆に漫画界の中でなかなかアクティブなタイプの人間になりました」

漫画界のレジェンド・ちばてつやの傑作たちが、才能と努力によって生み落とされたであろうことは疑いもないが、そこには運動を習慣化させたちばさんの熱い汗も多少なりとも混じっているのかもしれない。

疲労骨折

とは？

「骨折」という言葉は誰もが知っていますが、「骨折」といつてもいろいろな種類があります。今回ご紹介するのは「疲労骨折」。その名のとおりに、骨が疲労して起きる骨折です。そこで「疲労骨折」に詳しい整形外科の先生にお話を伺いました。

記憶に残る 衝撃的な疲労骨折

今年（2018年）の10月、福岡県宗像市で行われた女子の「プリンス駅伝」で、第2区を走っていた選手が、途中、足をひねって転倒しました。立つこともできない状態でしたが、棄権せずに四つん這いで進み、第3区の選手にたすきをつなぐ様子がテレビ中継されました。

その後、主催者側の説明によると、彼女は右脛骨（すねの太い骨）骨折で、全治3〜4か月と診断されたとのこと。

この前代未聞のシーンを見た弘

前大学整形外科教授・石橋恭之先生によると、明らかに疲労骨折の症状だと言います。



スポーツ選手に多い 疲労骨折

「疲労骨折は、いわゆる交通事故などで起きる骨折とは異なります。一般的な骨折の場合は、外部からの大きな力が一気に骨に加えられ、ポキンと折れますが、疲労骨折は、走る、跳ぶなど、自分自身の動作によって繰り返し加わる小さな力で、骨にヒビが入ったり、ヒビが進んで完全な骨折になったりする骨折です」（石橋先生、以下同）

その状態を例えると、針金やスプーンなどに、繰り返し力を加えるとポキンと折れてしまう状況に似ていると言います。

「私は主に整形外科のスポーツ外来をやっているのですが、ここに来る1割の患者さんが疲労骨折です。」つまりスポーツする人に圧倒的に多い骨折だということ。

先のランナーの場合は、走るという小さな跳躍動作を繰り返したことになるもの。また、バスケットボール選手は、繰り返し大きなジャンプすることで同じく「脛骨の疲労骨折」をしたり、また、野球選手は塁間を走る途中で「足関節の内果（くるぶし）の疲労骨折」をしたりします。しかも特定のスポーツに起きるわけではなく、どんな競技にも起きると言えます。ちなみに骨折には、「脆弱性骨折」というものがあります。これは骨が何らかの病気で弱くなっている人（例えば骨粗鬆症の方や関節リウマチの人）に起きやすい骨折ですが、疲労骨折は、もともとスポーツをする健康な人の骨に起きてしまう骨折なのです。

疲労骨折が起きやすい部位は？



陸上、サッカー、野球、バスケット、バレーなどは「走る・跳ぶ」という動作が繰り返されるので、下肢に起こることが多く、体操や野球、テニスなど、モノを使うスポーツは下肢だけでなく上肢にも起きると言います。すなわち、起きやすい部位というのも千差万別。では疲労骨折の自覚症状は？

「実は、痛いという自覚症状がある場合とない場合があるんです。もう少し、疲労骨折を詳細に説明しますと、繰り返し同一動作をすることによって、徐々に骨の微細

構造が崩れていって最終的に完全に骨が折れます。その一連のどの状態も疲労骨折と言います。ポキンと折れるのも疲労骨折ですし、ヒビが入るのも疲労骨折。これらはレントゲンでわかりますが、その手前の段階もあります。先ほど、疲労骨折は金属疲労みたいなものだと言いました。つまり、まだヒビが入ってなくて熱を持っていて初期症状の段階があり、これも疲労骨折です。この段階では、痛みがあってもエックス線には映りません。また、初期段階でも、ヒビが入っても痛みを感じない人もいます。これが疲労骨折の厄介なところですよ」

痛みを感じないとそのまま運動を続けてしまい、最終段階の完全骨折に至ってしまう。それがまさに、冒頭の四つん這いの駅伝選手だったのかもしれない。

この人に聞く

石橋恭之さん

いしばしやすゆき／弘前大学整形外科教授。日整会専門医、日本協・日整会スポーツドクター、日本整形外科スポーツ医学会理事、JOSKAS 理事、日本バイオメカニクス学会理事等。共著に「パーフェクト疲労骨折」（金芳堂）



疲労骨折を起こしやすい人と環境

強靱な肉体を持つスポーツ選手たち。しかし、疲労骨折は、そんなトップアスリートほど繰り返しハードな練習をするため、起きやすいと言います。

「疲労骨折をしやすいのは同じ動作を繰り返すスポーツと言いましたが、それはほとんどの種目に言えます。ただ疲労骨折を起こしやすいのは、とくに女子のアスリート。階級のある種目や審美系の競技、陸上選手などは減量などの体重減少によって無月経になったり、栄養不足になったりするので疲労

骨折を起こしやすいんです」また、とくに疲労骨折をしやすい時期は、試合前に練習量が増えていく時や、練習環境がガラッと変わった時だと言います。

「小学生から中学生、中学生から高校生になった時などは、同じスポーツを続けていても練習内容や方法が変わるので疲労骨折が多発します。また、浪人生が大学に入ってから、一定期間運動をやっていたのに急に運動を始める場合などもです。運動環境の変化は疲労骨折に繋がりがやすいんです」

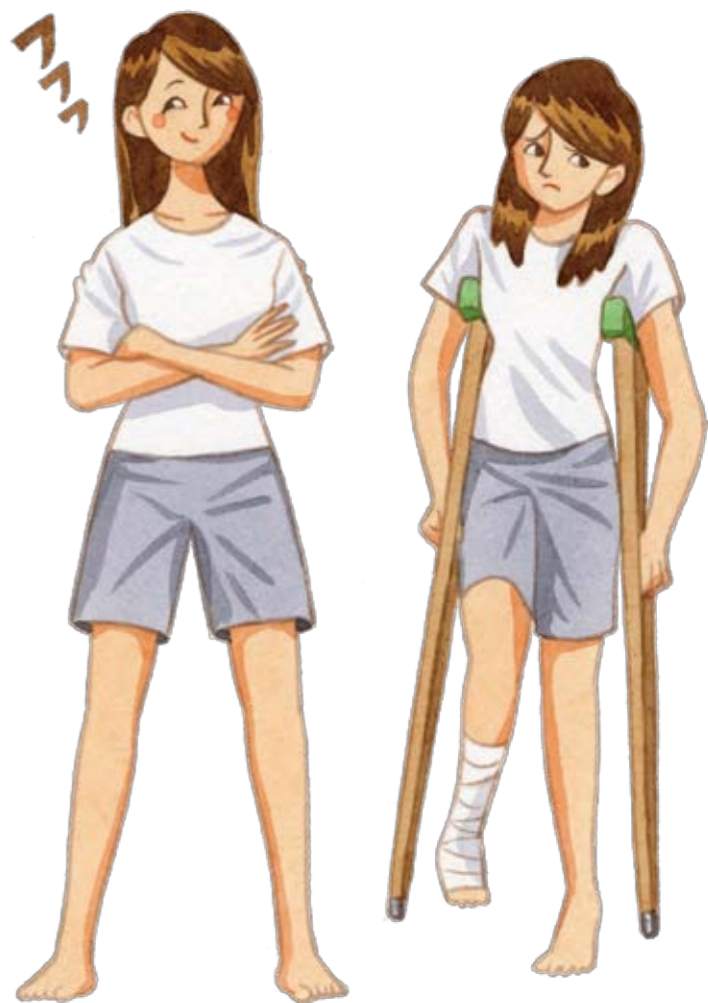


Moving

疲労骨折の治療法

一般的な骨折というと、ギプス（保存療法）と手術の2つを思い浮かべますが、疲労骨折の治療はどんな方法があるのでしょうか？「同様に保存療法と手術がありませんが、そのほかに、原因となった運動動作を一時ストップして安静にするだけの治療も多々あります。疲労骨折は外部からの圧力ではなく、あくまでも体内部の生理的な反応です。初期症状の痛みだけでヒビが入っていない場合や、仮にヒビが入った状態でも、原因となった運動を2〜3か月休むことで痛みが軽減し、自然に治ってしまうこともよくあるのです。」

骨は、金属とは違い、細胞が日々、再生します。つまり骨にストレスやダメージをうけても生体がもともと持っている治癒機能が働き、ストレスを一定期間回避すれば特別な治療をせずに元に戻ります。しかしその限界点を超えてストレスをかけ続けてしまうと、完全に折れてしまいます。そうすると、骨に金属などを入れる手術をするリスクが高くなります。」



疲労骨折を防ぐために

スポーツは楽しいものです。しかし、夢中になり、練習量が増えるほど疲労骨折の危険があるという。こと。とはいえ、健康にも精神的にも良い効果をもたらすことが多いのも事実。スポーツを続けながら疲労骨折の危険を回避する方法はあるのでしょうか？

「疲労骨折は女性アスリートに多いと言ったように、一つは栄養不足にならないようにすることが非常に大事です。また試合などに向けて、運動量をアップする時に、急激に運動量を上げず段階を踏んで運動量を上げるよう計画的にプログラムを組むことも大事です。また、とくに下肢の疲労骨折の場合、O脚やX脚な下肢のアーライメントが原因になることもあるので、アーライメントを整えることを意識したり、シューズにインソールを入れたりするなどの対処も必要でしょう。こうした知識をスポーツ選手は自覚して疲労骨折予防に取り組むことが大切です」

疲労骨折で大事なことは？

最後に、疲労骨折でもっとも大事なことは？

「予防の知識を持つことは非常に大切ですが、もっとも大事なことは、早期発見、早期治療、です。」

疲労骨折は、簡単に分けると、部位や原因となった動作によって、ローリスク群（圧迫型）とハイリスク群（牽引型）があります。前者は、休むことで比較的治りやすいのですが、後者はいったんヒビが入ってしまう骨折部の牽引力により練習を休んでもなかなか治りにくいという特徴があります。

例えば脛骨の跳躍型疲労骨折はハイリスク群の骨折です。しかし、この場合でも早めに見つけると必ずしも手術になるわけではありません。また、痛みを感じているのに我慢しながら運動を続けていると、その箇所が疲労骨折になるばかりか、フォームや動作が崩れて別の場所にも問題が起きることもあります。ですから、ちょっとした違和感や痛みを感じたら、早めに整形外科を受診することが大事なのです」

疲労骨折を予防するために必要な栄養素

カルシウム

新しい骨を作る「骨形成」と古い骨を壊す「骨吸収」がバランスよく行われるには、適切な血中カルシウム濃度を保つためのカルシウム量が必要です。カルシウムの効果的な補給には、体内吸収率の良い牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂取する方法がおすすめです。



タンパク質

タンパク質に含まれるコラーゲンとカルシウムが結合することで丈夫な骨が作られます。体内で合成できない必須アミノ酸を含む肉・魚・卵・牛乳などを中心にバランスよく摂取しましょう。



マグネシウム

体内に含まれるマグネシウムの60〜65%が骨の中に含まれています。カルシウムの摂取量に対してマグネシウムを1/2倍摂取すると体内でのバランスが良いとされていますが、日本人は一般的にマグネシウムが不足しがちなので、豆腐、納豆などの大豆製品、未精製の穀類（玄米など）を意識して摂るように心がけましょう。



中高年ランナーはとくに注意！

ところで、疲労骨折はスポーツ選手に多いと言いましたが、じつは、中高年の方に全く関係ないわけではありません。

「よくある例として、運動不足を解消しようと、中高年になってランニングなどを始める方がいます。久しぶりの運動で楽しくなり、どんどんハマってマラソン大会に出ようという人もいますが、こういう人ほど注意が必要です。前述したように、急激な運動環境の変化は、疲労骨折を起こしやすいです」

量も落ちてきているため、骨に大きな負荷をかけることになると言います。

「いきなり走るのではなく、まずは筋トレなどで筋肉量をアップし、走る体作りをすることです。また、シューズ、ウェアなどで、体を支えるなどの準備や、練習の量も徐々に上げていくという段階を踏むことが大事です。ジョギングやマラソンに限って言えば、アスファルトを走るのではなく、土などの柔らかい場所で練習をする方が、骨へのストレス軽減ダメージがはるかに少なくなります」

Moving

BJJ NEWS

運動器の健康・日本協会に新しい会員が仲間入りしました！

当協会の参加協力会員に、特別非営利活動法人 日本アンパティサッカー協会 (JAFA) が加わりました。「アンパティサッカー」とは、主に上肢、下肢の切断障害を持った選手がプレーするサッカーのことです。競技は国際アンパティサッカー連盟が統括しており、日本でのアンパティサッカーは日本アンパティサッカー協会が統括しています。日本全国にチームがあり、大会やイベントなどさまざまな活動を通して、アンパティサッカーの周知、普及推進事業を行っている協会です。次号でJAFAを詳しくご紹介する予定です。

運動器面白ゼミナール

Vol.12

イラスト：うえむらのぶこ

文：武藤芳照 むとう・よしてる 東京健康リハビリテーション総合研究所長

西郷どんの足半

明治維新の立役者の一人、西郷隆盛の物語は、NHKテレビの大河ドラマをはじめ、小説・映画・演劇等にしばしば描かれます。現在も東京・上野公園の愛犬を連れた銅像からその姿を見ることが出来ます。

足に履いているのは、「足半^{あしなか}」です。台部が足の長さの半分くらいしかない一種の草履で、長草履に対して足半と呼ばれています。

日本人の履物としては、古く室町時代から愛用されていたようで、鎌倉時代の「蒙古襲来絵詞」(もうこうしゅうらいえご)は、1293年作)や「春日権現霊験記」(かすがごんげんらいげんき、1309年作)の中に、足半を履いた武士の姿が描かれています。

戦国時代の英雄の一人・織田信長は、普段から腰に足半を付けていて、越前の雄・朝倉義景との合戦の際に、奮闘して裸足になって手柄を挙げた家来に足半を褒美に与えたと『信長公記』に記されているようです。

武士にとどまらず、足半は、江戸時代には農民、漁民、船乗り、飛脚



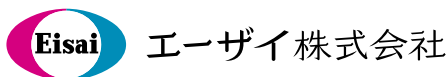
などにも愛用されていたようですが、一番の利点は、動きやすさだったのでしょう。台部は、足裏の前足底と土踏まずの部分しか保護せず、前に飛び出た足指が地面につき、靴のスパイクのように働き、踵を浮かせているので、泥はねもなく、軽快に歩き、走り、跳ぶことができます。足と履物の間に砂や小石が入り込むこともなく、滑ったりして、転倒するリスクも小さいのです。また、鼻緒に芯縄が使われた構造なので、一般の草履のように「鼻緒が切れて…」ということもありません。

現代では、岐阜県長良川の鵜飼いの鵜匠が自作の足半を履いて活動していることが世に知られています。滑りやすい水場で、鵜の世話をし、うまく操ってアユなどの魚を捕らせるために、からだの安定した動きを支えているのが足半なのです。

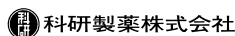
今や子どもから大人まで靴を履く日常生活に慣れきつてしまい、足指を使うことがきわめて少なくなってきた分、外反母趾や扁平足などの足のトラブルに悩む人々が増えてきました。

現代人が足半を履くことはなくても、足の指股^{また}でしっかり鼻緒をはき込んで歩く、草履、下駄などの「鼻緒もの」を見直すことも必要でしょう。「チエースト!!!」

特別賛助会員



賛助会員



Moving

次号「Moving Vol.31」は2019年3月発行予定です。

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

運動器の健康をサポートするフリーマガジン『Moving』Vol.30 発行日:2018年12月 発行:公益財団法人 運動器の健康・日本協会 (Bone & Joint 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。



「運動器の健康」世界運動
 動く喜び 動ける幸せ