

スポーツの動作 急にできなくなる症状

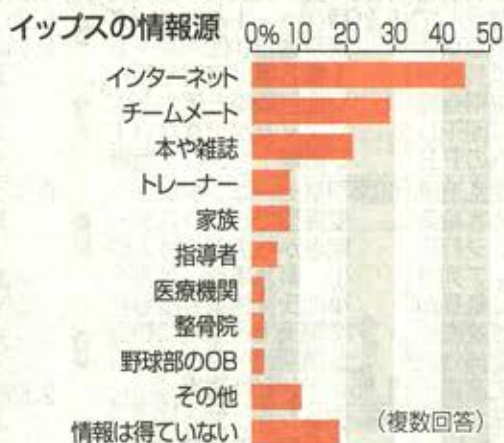
イッブス 悩む球児たち

スポーツで当たり前のようにできていた動作が急にできなくなる症状「イッブス」について、長野保健医療大（長野市）講師で作業療法士の栗林美智子さん（54）＝長野市＝が、北信地方の野球選手と元選手を調べたところ、4人に1人が高校を卒業するまでに経験したことがあることが31日までに分かった。うち半数は誰にも相談していなかった。技術不足と見られがちで実態が知られておらず、専門家は「悩みを共有すべきだ」と指摘している。



栗林美智子さん

長野保健医療大講師・栗林さん調査



1/4が経験 抱え込む人も多く

イッブスは、野球やゴルフ、卓球などで症例が知られている。野球の場合、打球や送球時に起きることが多い。筋肉の神経学上の運動失調「局所性ジストニア」や、過剰な不安による運動失調「チョーキング」など身体、精神面の双方の不調が関係しているときがあるが、定義や対処法は確立されていない。

日米で活躍した元プロ野球選手イチローさんがテレビ番組の取材で、高校時代に経験したと明かし、名称は知られるようになった。ただ、どの程度の割合で経験し、どう対処したのかについての調査は、ほとんどなかったという。

栗林さんは松本大大学院健康科学研究科の修士論文として、イッブスの経験者11人への聞き取りと、北信地方の高校球児156人へのアンケートを2017年に実施。約4人に1人の38人（24・4％）が経験したことがあると答えた。発症のきっかけは、暴投の記憶やけが、周囲のプレッシャー、複数の指導者による

強制的なフォームの矯正など。原因は気持ちの問題だと思いつく人も多く、半数近くが周囲に相談せず、インターネットの情報などで対処を試みていた。

「野球が嫌いになった」「自分を諦めた」と答えた人も。どう克服すればいいかわからず精神的に追い込まれていた状況が浮かんだ。中には「授業に集中できなかった」と学校生活に影響が出たと明かした人も。栗林さんは「メンタルが弱いことが原因」という認識が広まったことで、選手が一人で抱え込み孤立につながっている」と強調。けがを抱える選手が多かったことから

「少年野球の頃から故障をさせない環境をつくることも有効」と話す。

東京ヤクルトスワローズのトレーナーを務めた経験がある清水治療院（長野市）の清水克彦院長（45）は「仲間と悩みを共有することが重要」とする。技術不足と混同している事例もあるといい、指導する側は「選手の気持ちを安心させ、技術的に意識するポイントを絞って伝えるようにした方がいい。日常的なストレッチなど体のケアの意識を持つことが予防につながる」ともいう。

元高校球児2人の母親でもある栗林さん。「自分の息子

高3で経験した記者

相談しやすい環境を

長野高校（長野市）野球部員だった記者がイッブスを自覚したのは、夏の大会を約3カ月後に控えた3年生の4月ごろ。ポジションは二塁手。練習試合で一塁で大暴投をしたのがきっかけだった。

以来、他人が見ても違和感を抱くほど腕が縮こまり、思うように投げられなくなった。チームメートは練習に誘ってくれたが、チームに迷惑を掛けている申し訳なさや焦りが募り、積極的に打ち明けられなかった。結局、引退まで恐る恐る山なりで送球するのが精いっぱいだった。

現役時代、同様の症状になりながらも乗り越えた選手が周囲にいた。取材を通じ、イッブスに悩んでいる選手は決して少なくないと知った。部活動はどのスポーツも、限られた期間で結果が求められる。だから悩みを相談しやすい環境をつくり、深刻化、孤立化させないようにすることが必要ではないだろうか。

イッブスが疑われる選手がいた場合、指導者は「メンタルが弱い」と捉えるのではなく、技術的なポイントや練習での助言など個別のケースにあった対応策と一緒に考えてあげてほしい。けがを防ぎ、正しい治療法で改善するために、専門知識のあるトレーナーなどの配置も多くの部活で進んでほしい。

(小泉 朋大)

が急に返球できなくなった」と、知り合いの親から相談を受け、力になれないもどかしさを感じていた。「イッブスで、自分を諦めた経験はないため、個人の問題ではなくチームの問題として考えてほしい」としている。