

## スポーツによるケガを減らし、笑顔を増やす —— 2017年5月「スポーツ医学検定」スタート

大関信武 一般社団法人日本スポーツ医学検定機構代表理事、東京医科歯科大学再生医療研究センター

### はじめに

2016年8月～9月にかけてリオ・デジャネイロで行われたオリンピック・パラリンピックも閉幕し、銀座で行われたパレードには、メダリストを一目見ようと約2.5kmの沿道に80万人を超える観客が集まりました。日本国民のオリンピック・パラリンピックに対する注目度の高さを表しており、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、国民のスポーツに対する関心はさらに高まっていくと予想されます。

また、9月に開幕したバスケットボールのBリーグ、2019年に日本で開催されるラグビーワールドカップのほか、メジャーリーグのイチロー選手、テニスの錦織圭選手、フィギュアスケートの羽生結弦選手、プロ野球の大谷翔平選手など、スポーツ界が話題に欠くことはありません。

しかし、トップレベルのアスリートでも、ケガに苦しむ思うように結果を出せないことや、長期の競技離脱を余儀なくされることも少なくありません。時にケガが理由で引退を決意する選手もいます。また、国民全体に目を向ければ、スポーツ活動を楽しむ頻度は欧米と比べて少なく、子どもから高齢者まで、男性も女性も、健康人も障がい者の方も、すべての人が安全で楽しくスポーツに取り組める環境をつくるのが、日本の課題と言えます。

### スポーツとケガ

「スポーツにケガはつきもの」という言葉がありますが、それでケガを終わらせてはなりません。スポーツ安全協会の2014～2015年の統計では、捻挫が65,742件、骨折が52,723件、頭部・顔面に關する傷害は18,397件発生しています。

また、2016年7月には、同じグラウンドで野球をしていた中学生7人が熱中症で搬送されたと報じられ、さらに9月には、3年間死亡事故のなかった中学・高校の柔道の部活動で、この一年で3人の生徒の死亡事故が発生したと取り上げられました。これらの現状の改善なしに、スポーツ選手の活躍を手放しでは喜べません。

しかし、メディカルスタッフが常にサポートしている選手やチームは圧倒的に少なく、ケガは基本的に自己管理となります。子どもの場合、適切に自己管理を行うのは難しく、保護者や指導者の果たす役割は大きくなります。

また、成長期の選手にケガのリスクをかえりみないトレーニングを

過度に行わせ、ケガをしない選手だけが上にいくと信じている指導者も、残念ながらいまだに存在します。単に練習量の多さではなく、「安全なスポーツ環境」でよく練られた練習と指導のうえに「高い競技力」が生まれます。「安全なスポーツ環境」をつくるには、まず選手や指導者が身体のこと・ケガのことを学ぶ必要がありますが、そういった機会は、ほとんどないのが現状と言えます。

私たちは、「スポーツによるケガを減らし、笑顔を増やす」ことを理念に、「一般社団法人日本スポーツ医学検定機構」を立ち上げ、「スポーツ医学検定」を通じて、スポーツ指導者、アスリート、保護者、部活のマネージャーといった方々に、

身体やケガの知識を伝えていきたいと考えています。そして、「安全なスポーツ環境」を構築することに貢献したいと考えています。

「スポーツ医学検定」の理念には多くの医師、理学療法士、トレーナーの方などに賛同いただき、また、室伏広治さん（ハンマー投）、谷川真理さん（マラソン）、中竹竜二さん（ラグビー）にも賛同していただきました。

ケガをゼロにすることは難しいかもしれませんが、防げるケガはあります。また、防がなくてはならないケガがあります。「スポーツ医学検定」を少しでも多くの人に受けてもらい、より安全なスポーツ環境、そしてスポーツを楽しめる社会にしていけることができれば、と思います。

皆様の周りの方にも、このような検定があることを伝えていただけると幸いです。

### スポーツ医学検定について【概要】

名称／第1回スポーツ医学検定（略称：スポ医検）  
日時／2017年5月14日（日）  
受検会場／東京、横浜、相模原  
検定実施級／2、3級  
試験時間・問題数／70分60問  
受検資格／誰でも受検可能  
受検料／3級4,800円、2級5,400円（併願9,800円）  
実施団体／一般社団法人日本スポーツ医学検定機構

#### ●「スポーツ医学検定」は、以下のような方におすすめです

- ① **スポーツ指導者、部活の顧問**  
各スポーツ競技に関する専門家でも、身体のこと・ケガのことを十分理解しているスポーツ指導者は決して多くはありません。指導者が系統だった知識を身につけた上で練習や指導を行えば、ケガを減らすこと、そして選手やチームの競技力向上に結びつきます。
- ② **部活のマネージャー、学生トレーナー**  
部活のマネージャーや学生トレーナーは、チームを支える重要な役割を果たしています。しかし、メディカル面での知識を統合的に学んだことにはないのでしょうか。チームの中で、身体のことやケガのことに詳しい人材を一人でも多く育てることが大切です。
- ③ **子どものスポーツ選手の保護者**  
練習の負担が増え、ランニングや投球動作などで痛みを感じていても、コーチや監督に言い出せず、最初に保護者に相談することがあります。この時、保護者自身の経験に基づくアドバイスや医療機

関を受診する判断をしますが、最低限の知識を持った上でのアドバイスが望まれます。  
④ **スポーツのメディカルに関わる人、これから関わりたいと思っている人**  
スポーツのメディカルに関わる人は、裏方でアスリートを支え、スポーツに貢献したいと考えている人です。ご自身でも日々勉強していると思いますので、スポーツ医学の知識の整理に役立ててください。また、将来スポーツのメディカルに関わる仕事をを目指す人は、勉強の導入に利用して下さい。  
⑤ **アスリート自身**

競技力を向上させるために、誰でも練習やトレーニングの努力を惜しみません。しかし、誤った方法や過度な練習でケガをしては元も子もありません。競技を長く継続できるトップアスリートは、身体やケガのことを自分で勉強しています。まずはアスリート自身が身体のことを知りましょう。

#### ●各級の位置づけ

- 会場受検では1級～3級、ウェブ受検では初級を受検することができます。
- **1級（マスター）**  
スポーツのメディカルに関わる人が、知識整理をするのにも役立ちます。
  - **2級（アドバンス）**  
身体やスポーツのケガの知識を広げ、深めることができます。スポーツ指導者や将来スポーツのメディカルに関わる人であれば知っておきたいレベルです。3級に合格していなくても受検可能です。



#### ●3級（ベーシック）

身体のこと、スポーツのケガの最も基本的な知識です。スポーツ指導者、保護者、スポーツ選手自身、マネージャーなど、初めてスポーツ医学に触れる人は、まずここから目指しましょう。

#### ●初級（ヒギナー）

会場受検する前の段階のトライアルと言えます。2016年12月末に開始予定で、全国どこからでも受検できます。難易度のレベルは3級とほぼ同じ程度で、問題数を20問にしています。テキストを一回読んだ後に、トライしてみましょう。

※本検定のテキストが、本年12月下旬に販売される予定。詳細はHP参照  
◎問い合わせ／一般社団法人日本スポーツ医学検定機構  
https://spomed.or.jp/  
フェイスブック https://www.facebook.com/spoiken.for.all.athletes/