

和歌山トライアンズは、和歌山県内では初めてトップリーグに参加するプロバスケットボールチームです。2013年から始動したトップリーグ NBL に参加すると、レギュラーシーズン・ウエスタンカンファレンス優勝、プレーオフ進出後ファイナルまで進み、見事「準優勝」を成し遂げ、目覚ましい結果を残しました。

弊社は、和歌山トライアンズチームドクターの井上悟史医師（日本赤十字社和歌山医療センター整形外科）に帯同し装具の提供を行いサポートしてまいりました。

本報告では「バスケットボールにおけるインソールの必要性」をテーマに井上医師にお話しを伺いましたのでご紹介いたします。

「バスケットボールにおけるインソールの必要性」

はじめに

バスケットボールは、1ピリオド/10分間を4回行い40分から1時間ほどずっとダッシュを繰り返し続けるスポーツです。相手チームの出場メンバーと照らし合わせ攻守の戦略を企てメンバーを入れ替えながら試合を作っていきます。しかし、1チームに所属する選手は15名（出場は12名）で、比較的少ないメンバーの中でやりくりを考えなければなりません。当然ケガ人が出ると戦力に不安が生じますので、1シーズン54試合を通じトップクラスの成績を残すことはとても難しい事なのです。



井上悟史 医師

和歌山トライアンズチームドクター
日本赤十字社和歌山医療センター整形外科

バスケットボールにみられる障害

バスケットボールでは疲労性のストレス障害が最も多いと思われます。試合では3~4kmの距離をダッシュし、ストップ・ジャンプ・ターンを繰り返します。常に前足部には大きなストレスがかかります。角質が肥厚する腓胝による痛みは多くのバスケットボールプレーヤーを悩ませています。ストレスが繰り返し起こって出来た角質の肥厚がみられる足は、当然のことながら骨や筋肉（特に付着部：エンテシス）にもストレスが加わっており、その部分には炎症が生じ痛みを訴えることとなります。骨膜炎や疲労骨折、アキレス腱炎やシンスプリントは、そのようなストレス障害によって起こる最も多い疾患と考えられ、アーチサポートなどのインソールの適応となります。

インソールの必要性

さて、本年度は所属選手 8 名にインソールの提供を行っていただきました。

トップアスリートはコンディションを整えるプロでもあります。ストレッチングや準備運動を怠りませんので、過去にそのような病歴があってもほとんどの選手は克服しています。しかし、疲労の蓄積と共に精神的に不安が生じます。そのような場合にインソールはとても効果があると思ひ、希望の選手に製作を勧めました。

8 選手の内 6 選手はシーズン前のフィジカルチェック後から使用してもらいました。他の 2 選手はシーズン途中に装着しました。

先の 6 選手は以前に膝、下腿、足部に先述したような病歴を持っていましたが、このシーズン中に膝や足部に痛みを訴えることはなく、好成績の原動力となりました。

中でも膝に不安を持っていたある選手は、練習では膝にスラスト（横ブレ）がみられました。

吉村さんには、適切な形状と硬さのインソールと外側ウェッジを備えたインソールを製作してもらい、同時に捻じれが少ないシッカリした造りの靴に入れるよう

アドバイスをもらい使用してもらいました。すると、明らかにスラストが減少し安定させることが出来ました。そして、故障なくシーズンを送ることが出来ました。



また、シーズン途中に装着した 1 選手は、前足部に致命的

な痛みを訴えていました。レントゲンや MRI 検査でも原因がはっきりしないので抗炎症薬や痛み止めを局所的に注射するなどしましたが劇的な効果は得られませんでした。そこで、インソール作成をお願いしました。靴の構造やプレスタイルをみてアライメントや材料の硬さを決め、足底圧の分散と局所的な除圧を正確に行う技術はまさにプロの技でした。

当然のことながら痛みの緩和がなされ、その後も快調にポイントゲッターとして活躍してくれファイナル準優勝という素晴らしい結果に導いてくれました。

さいごに

選手も神経質な面もあり、装具は違和感に繋がるので使用を嫌がる選手もいます。

しかし、必要な選手にとっては運動面だけでなく精神面をもサポートするとても重要な道具と言えます。インソールは普段でも臨床の場で処方していますが、バスケットボールのみならず、スポーツ選手へのインソール使用の重要性を考えさせられたシーズンとなりました。

最後になりましたが、私のチームドクターとしての活動に賛同していただき、ご協力いただいたことに大変感謝いたします。シーズンを通して経費、労力を惜しまず装具の提供を頂き、誠にありがとうございました。また、来シーズンも和歌山トライアングルの選手が見せる最高のパフォーマンスのためにチームをサポートしますので、ピー・オー・テックさんには引き続き装具のサポートをお願いしたいと思います。何卒よろしくお願い申し上げます。

以上