

## 正しいフォームでもケガをする？

### 【はじめに】

トレーニングを指導するうえでも、また実際にトレーニングを行ううえでも、「正しいフォームの習得」は最も重要であるといっても過言ではないでしょう。しかし、一見正しいフォームで実施しているにもかかわらず、ケガや疼痛が発生するケースが少なくありません。

### 【ケガの原因】

その主な要因としては、フォームの外見的な正確さと、個々の身体特性との不一致が挙げられます。一般的に正しいフォームとされているものは、あくまで平均的な身体特性を前提とした一つの基準にすぎません。実際には関節可動域、柔軟性、筋力バランスや四肢長の違いなど、個体差は非常に大きいとされています。

そのため、同一のフォームをすべての対象者に適用することは難しく、場合によっては関節や筋への過剰な負担を生じさせる可能性があります。

### 【スクワットを例に】

Cook<sup>1)</sup>は、身体を「可動性」と「安定性」の連鎖としてとらえ、各関節に求められる機能が適切に発揮されない場合、隣接関節がその役割を代償することでフォームが成立するとしています(2023年1月のコラムで詳しく説明しています)。

また、Schoenfeld<sup>2)</sup>は、トレーニングフォームにおける関節への力学的ストレスは、フォームの外見だけでなく、関節角度や筋活動の状態によっても大きく変化することを指摘しています。

それでは、これらのことをスクワットのフォームに当てはめて考えてみます。

本来高い可動性が求められる足関節や股関節の機能が低下した場合、相対的に安定性が求められる膝関節や腰椎に過剰な負荷が生じます。一見正しいフォームに見えても、局所的な負荷の増大を引き起こし、関節内部に過剰なストレスが生じ、

膝前面の痛みや腰部の違和感として現れることが多く、トレーニングを継続する中で慢性的な疼痛へとつながることもあります。

そのため、トレーニング指導や実施においては、フォームそのものだけでなく、その前提となる身体機能の評価と改善が重要となります。例えば、足関節の背屈可動域の確認や股関節の可動性の評価、体幹の安定性のチェックなどを行い、それらとともにストレッチや補助トレーニングを取り入れることで、より安全で効率的なフォームの習得につながります。

### 【まとめ】

トレーニングにおいて単に理想的とされているフォームの再現を目指すのは、ケガを防ぐという観点では不十分です。関節可動域や筋力バランスなど複数の要素を総合的に評価し、必要に応じた調整を行うことが個々の身体特性に応じたフォームの最適化を図るうえで重要です。

トレーニングを指導する際や、トレーニングを行う際には、フォームだけでなく「身体の特長」にも目を向ける必要があります。今行っているトレーニングのフォームによる、わずかな痛みや違和感を見逃していないでしょうか。痛みのあるフォームが本当に「正しいフォーム」と言えるでしょうか。見た目の正しさだけでなく、自身の身体特性に適しているかという視点から、一度フォームを見直してみたいかがででしょうか。

### 【引用文献】

- 1) Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems. On Target Publications.
- 2) Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. Journal of Strength and Conditioning Research.