

第78号
平成27年
5月号

HPに創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

熊本交通事故, 山田整骨院

<http://www//jiko-kumamoto.net/>

西医学による卓球練習法

浜田宏章 月刊西医学 昭和34年3月号

老幼男女を問わず、誰でも手軽に楽しめるスポーツとして、戦後の窮迫した生活の中から卓球（ピンポン）は国民の間に急激に広まり、遂にわが国は卓球王国と呼ばれるまでになった。その転機は、云うまでもなく、昭和二十七年二月、ボンベイで開かれた世界卓球選手権大会で、藤井則和選手外五名の選手が、七種目中四種目に堂々優勝を遂げ、その後毎年同選手権大会で、大半の種目の栄冠をわが国の選手が獲得し、世界卓球史に不滅の金字塔を、うちたてたことによるものである。

しかし、ここ二、三年の世界選手権戦の内容をみると、アジア諸国をはじめ各国の選手達が、打倒日本を目指して急速な進歩をみせているので、わが日本の卓球界が、いつまでも安閑としているわけにはいかないのである。

したがって、これからの卓球日本を背負う若いプレイヤーたちは、幾多先輩の残した「世界の王者」という輝かしい偉業を持続するために、卓球に西医学を導入しなければならないと考えるのである。そこで、私は、卓球をはじめて間もない人、或は中学、高校、大学に在学中のプレイヤー達のために、西医学による新卓球練習法を書いてみたいと思うのである。

さて、まず第一に必要なことは、卓球の初歩的な理論を一応身につけ、競技中、ボールの飛んで来る方へ速やかに体が動き、殆ど潜在意識的に返球することが出来るようになることである。それは、西医学の六大法則を実行し、技の錬磨をはかることである。そして、この練習がある程度進歩して、卓球部の選手くらいの実力を持った人は、ここで新たに理論的な勉強をするとともに、はじめて基礎練習の必要が生じてくるのである。つまり、ただ打つことだけでなく腰、足、スウィングの弾力になるトレーニングをやる必要が生じてくるわけである。私は、優秀なプレイヤーになる鍵は、この基礎トレーニングと精神鍛錬にあると思っている。

基礎トレーニングは、一般に、耐久力をつける意味では、ランニングを、スプリングと脚力をつけるためには、縄跳びをやるが、私は、これに代えて、西医学の脚力法をお薦めしたいと思う。

これは、仰臥して枕を用い、両蹠（足裏）上に最初天井から吊した約四キログラムの重量をのせ、膝を屈伸してこれを一分間六十回の速度で上下する。これに慣れると約四百グラムづつ、次第に増して、最後には、体重の3/4に及ぶ方法である。これは予想以上に効果がある。これを続けていると、腰から脚にかけての、筋肉のもり上がりを感じずようになり、卓球の生命であるフット・ワークが非常によくくなって、耐久力もぐんと増してくるものである。又、この重量の上げ下げを腕を似て行うならば、所謂、良い肩を作るのに効果があり、スウィングが楽に出来るようになる。（腕力法）又、重量の

持ち方を工夫すれば、手首のスナップを良くするためにも効果がある。腕の場合の重量は、概ね二十二～三キログラム位まででよい。これらの方法を行う時は、生野菜を摂らなければならないが、生野菜の多量の摂取は、(生野菜を多く摂る場合は、それだけ他の食物の量を減らすこと) 又、思わぬ効果を生むものである。即ち、体が非常に軽く動くようになり、汗のかき方が少なくなって、汗のために、打球の時グリップが狂うようなことも、ほとんどなくなるのである。毎日の練習で、その日の練習の疲れが、翌日に残るようなことがあれば、上達はおろか、かえって逆効果となってしまう。これを防ぐには、仰臥して、硬枕を当て、四肢を垂直に伸ばして蹠を水平にし、三乃至五分間手足を微振動させる毛管運動を、練習の前後、又は中間に於いて実行することである。

又、ネット際にストップされた球や、サイド・ラインにプッシュされた球を、後方から、或は逆サイドから、飛びついて取ろうとした時、踝関節等を傷めることが、かなり頻繁に起こるものであるが、これも毛管運動の後で、足先を扇形と上下に振り、終って、又、毛管運動をすることによって、匡正することが出来る。

現在の国際マッチは五ゲームで一マッチ一時間半ぐらいのはざらにあり、相当な体力を必要とする。そこで、これからのプレーヤーは、競技経過と呼吸との関係を把握しておくことが大切である。競技中、呼吸が自分の意識に現れるようになると、自分の持っている能力を十分に発揮出来なくなる。呼吸は出来るだけ完全な呼気を行うことに努めると、自ら次ぎの吸気も充分に行われ、呼吸頻度の上昇が防げるものである。

要するに、常に新たなる元気を似て、競技に立ち向かうことの出来るように、水分、塩分、柿茶、の補給を充分にし、更に、その他の西医学に於ける一般的健康法を実践しながら、練習に励むことが、ベスト・プレーヤーへの最短距離なのである。

解 説

脚力法は大腿筋の強化法で、大腿筋の太さが運動能力に比例すると言われていました。西医学には専用の機器があり、精密に設計されていて、久留米の愛康内科医院に入院した時、機器が備わっていたので1カ月行いましたが、確かに下半身に力がつきました。今すぐにでも購入したいのですが、残念ながら現在販売されていません。代わりにゴムチューブ運動で代替出来ないか試行しています。高齢者用、成人用、スポーツマン用を用意していますので、お試してください。生野菜を摂るのは、運動することで失われるビタミン、ミネラル、水分の補給のためであり、又、運動によって体液が酸性になったのを弱アルカリに戻すためです。生野菜を多量に摂る時はミキサー等で搾り潰します。生の野菜にはカロリー学説では捉えきれないエネルギーがありますので、他の食物を減らす必要があるのです。だから、体が非常に軽くなり汗のかき方も少なくなるのです。卓球に限らずスポーツは足関節や中足骨を傷め易いものです。それを矯正し炎症を取るのが足の扇形運動と上下運動です、簡単な方法ですが大事な運動です。山田整骨院で教えますのでお申しつけ下さい。運動することで発汗し、それによって水分、塩分、ビタミンCが失われるので補給が必須です。西医学では生水を飲み、果物にかけて塩を補給し、柿茶で大量にビタミンCを摂ります。ここには書いてありませんが温冷浴法は急速な血液循環により疲労物質を筋肉から除去し、酸素や栄養を筋肉に充たして元気にしてくれます。今年の箱根駅伝に優勝した青山学院には水風呂が設置されていましたが、この事を知っていたのでしよう。