

女子 800 m で全国 3 位の快挙

支えてくれた人 みんなに感謝

富丘中学校 陸上部 3 年生

きだ みおりの
木田 美緒莉 さん



福島県で開催された第 49 回全日本中学校陸上競技選手権大会 女子 800 m で 3 位入賞。「高校進学後はインターハイや高校駅伝に出場したい」と意気込む。ニックネームはミオ。

PEOPLE の窓

みなさんの活躍
紹介します

—— 決勝を振り返って。決勝に残ったことに自分でも驚いているのに、全国で 3 位だなんて本当に信じられないという気持ちでした。800 m はスピード勝負なので、レースでは序盤から積極的にいきましました。3 番手の選手の後ろに付いて、ホームストレートでスパートをかけて追い抜き、フィニッシュしました。

—— 大会中の面白エピソード。私はエビフライが好物なんです。決勝の前日、バイキングにエビフライがあっただんです。本番のことを考えて、食べたい気持ちを抑えました(笑)。

—— 大会前の練習メニュー。大きな大会の前には、クラブチームのコーチにピーキング(調整) スケジュールを作ってもらいます。朝早く起きて青空公園でジョギング、学校に行き

部活で練習、終わったらまた青空公園でジョギング、といったメニューです。

—— 陸上競技から離れている時間の過ごし方。愛犬の《こはる》と一緒に遊ぶことが多いですが、走るのクセというか、生活の一部になっています。

—— 目標とする選手。日本代表の廣中璃梨佳選手です。先日、青葉公園での大会で、3000m を同じ組で走りました。憧れの選手と同じスタートラインに立って幸せでした。

—— 好きな言葉。

「感謝を忘れない」です。全国行きが決まって、「おめでとう」、「頑張ってるね」と言ってくれた人、応援してくれた人、支えてくれた家族、みんなに感謝です。

—— お母さんの支え。クラブチームの練習や整骨院にいつも連れて行ってくれたり、バランスのとれた食事を作ってくれたり、たくさん支えてくれて感謝しています。

—— これから陸上競技を始め後輩の皆さんに一言。中距離走はきつい競技かもしれないですが、頑張った分だけ良いタイムが出ます。良いタイムが出たら「次も頑張ろう」という気持ちになります。一緒に頑張りたいです！

第 1 回

先生、教えて!



市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

成長期のスポーツ傷害



市立千歳市民病院
整形外科診療科長 神谷 智昭

今月から、市民病院の医師などでコラムを担当することになりました。

第 1 回目は、来月号とセットで《成長期のスポーツ傷害》について紹介します。

この傷害は、いわゆる《慢性障害》が多いため、いつから痛みが出現したか分からないことがありますが、いつの間にか膝が痛くなった、スポーツ後に踵がジンジンと痛む、ボールを投げると肘が痛い、といった具合です。

代表的な疾患として、膝に痛みを生じるオスグッド病があります。お皿の下の骨が隆起して、そこを押すと痛いのがオスグッド病です。スポーツをしている小学 4 ～ 6 年生の女子、小学 6 ～ 中学 2 年生の男子に多く発症します。

また、ダッシュやキック、ジャンプを繰り返すサッカーやバスケットボール選手に多くみられます。

オスグッド病は安静により症状は改善しますが、スポーツをするときまた痛みがでくるのが特徴です。一度発生すると大人になっても痛みで苦しむことがあります。したがって、身体のケアをしながら、病気と上手に付き合っていくことが大切になります。

成長期は骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、体がたかくなりがちです。太ももの前面にある大腿四頭筋がかたいとオスグッド病になりやすいことが分かっています。運動前後はもちろん、運動をしない時も日頃からストレッチをおこなって柔軟性を維持することが予防に重要です。

今回は《踵の痛み》についてお話をします。