

メール通信

発行：岡山県スポーツ鍼トレーナー協会

〒700-0905 岡山市春日町 4-23

TEL/FAX 086-223-6716

E-mail toyo-r@po1.oninet.ne.jp

No. 265 2009年3月13日 配信

県内外から905人のランナーが早春の作州路を爽やかに駆け抜ける！

第10回美咲町柵原星の里マラソン大会 第7回スポーツ鍼マッサージケア・テント開設の活動報告

岡山県スポーツ鍼トレーナー協会津山事務所：木多義則

曇り時々晴れ、8度C、無風、絶好のマラソン日和となった2009年3月8日(日)、久米郡美咲町書副・エイコンパークを発着点に招待選手を含む905人のランナーが町内外から参加し、第10回美咲町柵原星の里マラソン大会が開かれ、日本陸連公認コースのハーフマラソンと10キロ、3キロの3種目、年齢・性別など24部門で健脚を競った。

沿道には力走するランナーに町民やその家族が声援を送り、ランナー達はアップダウンの激しいコースをそれぞれのペースで早春の作州路を爽やかに駆け抜けた。また、大会メイン会場の周りには町の各種団体から参加ランナーにうどん等が振舞われ、町を挙げて大会を盛り上げている。

当協会は大会本部の派遣依頼により、昨年に引き続き7回目のケア・テントを会場の一角に3張りし、受付とスポーツ障害相談コーナーはテント外に設営、出場ランナーのけがの予防・コンディショニングキープ・パフォーマンス向上を目的にスポーツ鍼・マッサージ・アイシング・テーピング等の施術を行った。

参加した25名のスタッフはテントリーダーの指示に従い、広い施術スペースにベッド9台と二人用ドームテント1張り、治療具を手際良くスピーディーに配置した。

7時50分にミーティング、トータルマネジャーがスタッフの役割分担を発表、テントリーダーより注意事項の説明等周知徹底が図られ、8時に施術を開始した。

スタートの10時までの間、施術ベッドはフル回転し60名施術、1時間ほど経過した頃よりゴールインしたランナーが疲労回復に集まりその後もハーフマラソンのランナーが次々と施術に訪れた。午後1時に受付をストップ、1時30分施術を終了した。

このケア活動は、晴れの国おかやま国体ボランティア時のガイドラインに沿って一人約10分のケア時間を目安に行った。

さらに今回は、特に衛生面に気をつけたケアをテーマに、スポーツ鍼管鍼の使用と、指サックまたはゴム手袋の着用を徹底した。フィールド(屋外)においてのケアでは、我々が感じている以上に不潔であり、衛生面対策として、スポーツ鍼管鍼と指サックの使用は、今後更に徹底していかなければならない。

一人でも多くのスポーツ競技選手にスポーツ鍼マッサージを体験してもらいたいと開設したケア・テントはリピーターも多くなり、今回利用者は115人であった。

今回のデータからは男女別、年代別、施術部位別、施術の種類別、参加地域別の集計を行った。男女別割合は2:1で、年代別で見ると30代の方が一番多く、次いで20代・40代・50代がほぼ同数であった。

手技別ではマッサージが圧倒的に多く105件、鍼施術36件、テーピング24件、ストレッチ19件、アイシング5件と続いた。

テーピングは競技前に希望される方が多く、マッサージは競技前後のケアとして、鍼施術は痛みを伴った部位に「治療」として利用される方が多いように見受けられた。

施術部位では大腿部、下腿部、膝関節部、腰部、足関節部、アキレス腱部、踵部等のマラソン大特有の足のケアが最も多くかった。

利用者の年齢層も広く、[施術もさることながら、筋肉・走り方・自分の体のアドバイスをして頂いたのが良かった][腰の痛みが取れた][好記録が出た][楽に走れた]「来年もお願いします」...と感謝の声を聞く度に、スタッフ一同、快い疲労感と共に達成感を感じる事ができる一日となる。

このボランティア活動を活用し、有資格者の技術の素晴らしさと、無資格者ではマネのできない判断と対処法を県民に広めるために協会一丸となってアピールして行こう。

スタッフの皆様、本当にお疲れ様でした。今回都合で参加できなかったメンバーの先生方来年は是非ご参加ください。





参加者名簿

木多 義則	内田 輝和	井元 利明	松浦 浩市	藤原 秀雄
大町 成人	福原 隆行	中嶋 健治	吉武 清志	木多 勇企
貝原 淳司	池淵 孝	河本 勝成	畑 奈緒子	坂本 裕美
菊岡 裕晃	吉田 和彦	芦田 徹	田村 俊郎	片岡 興輔
谷口 崇	藤井 麻美	水杉 裕一	大野 洋志	須々木由貴

岡山県スポーツ鍼トレーナー協会副会長 松浦浩市

久々に柵原星の里マラソン大会に参加させていただきました。

顔ぶれもベテランの先生方が多く何も心配することなくスムーズに施術が流れ、ポータブルベッドが9台、テントでのストレッチマットが2枚、計11箇所のケアスペースで行なわれた施術、ソールの説明、身体のバランス、筋肉の使い方、ほぐし方など細かく説明も行なわれておりました。

私が施術をさせていただいた方は岡山市妹尾の方でかかとの痛みが取れなくて練習がなかなかできなくて困っているとのこと、鍼治療はされたことが無く一度経験したいとの事で特設テントの中にて鍼治療を受けられました。劇的によく効き痛みがまったく無くなったとの事で大変喜んでいただけました。しかしまた痛みが出てくる可能性があるので近くの鍼灸院を受診するようお伝えしたところ「早速行かせていただきます」といっておられ、聴くところによりますと実際に受診されたようです。

これからもこのようなケースが増え鍼灸の素晴らしさをより多くの方に知っていただき経験していただけるよう鍼灸啓蒙活動を続けて行きたいと思いました。

「メール通信」の配信を受けたい方は、
岡山県スポーツ鍼トレーナー協会事務局 (toyo-r@po1.oninet.ne.jp)へアドレスを送信して下さい。受信後配信いたします。