

平成18年3月学術講習会

(社)日本鍼灸師会
(社)東京都鍼灸師会

主催

厚生労働省後援 通算 651 回

(2006.3.26)

演題および講師

スポーツ医学

・「初動負荷トレーニング」

トップアスリートから介護予防まで

早稲田大学人間科学学術院 教授 鈴木 秀次

スポーツ医学

・「続・だれでもできる簡単テーピング法」

筋肉・関節系

日本工学院八王子専門学校 健康スポーツ科学科 講師 高橋 仁

「初動負荷トレーニング」

トップアスリートから介護予防まで

鈴木 秀次

初動負荷トレーニングは 1994 年に小山裕史によって創案・発表された。本トレーニングによって運動機能が改善されて競技力が向上し成果を上げたスポーツ選手は国内外に数多い。本トレーニングにおける動作は、簡単に言えば、主に軽めの負荷を用いて動きを反射的に導き出し、バランスよくリズムカルに各セグ

メント間の協調性を保ちながら行う動きづくりを主目的としている。運動中の強制的な血圧上昇・心拍上昇が起こらず、トレーニングによる筋肉痛も殆ど伴わない。神経・筋肉・関節へのストレスが解除され、柔軟性が高まり、怪我の予防につながる。糖尿病・心血管障害改善のトレーニングとしても採用されている。近年は、高齢者向きのトレーニングとしても有効・有益性があることが報告されている。

本講演会では、初動負荷トレーニング時の動作特性を神経筋制御とバイオメカニクスの見地から検討した結果を報告し、なぜ運動機能が改善され、運動器の障害に有効であるかを説明する。

「続・だれでもできる簡単テーピング法」

筋肉・関節系

高橋 仁

テーピングは、傷害予防（再発予防）・応急処置・アスレチックリハビリテーションの補助・運動フォームやアライメントの矯正などの目的でスポーツ現場で用いられています。また、その効果としては、関節の安定を高める・痛みの軽減・患部の保護などがあげられます。

このように、スポーツ現場では広く普及しているテーピングですが、鍼灸師がベッドサイドにおいて活用するには、技法が複雑・習得に時間がかかるなどの理由から多少の無理があると思われます。

そこで今回は、一般来院患者を対象に、鍼灸師がベッドサイドで簡単にできるテーピング法をテーマに実技を中心にご紹介する予定です。