福岡大学スポーツマッサージ

第３回目は「体幹・頸部・肩のマッサージとスポーツ障害」を中心に講義を行いました。姿勢保持に欠かせない脊柱起立筋や頸部周囲の筋に対するマッサージ方法、オーバーヘッドスポーツでは必ず必要になる、肩の腱板筋など、部活や試合などで疲労しやすい筋への講義を行いました。

主な目的
- ❖ 脊柱起立筋群／アライメント障害
- ❖ 頭板状筋・胸鎖乳突筋／神経症状
- ❖ 僧帽筋・肩甲挙筋／頭部外傷
- ❖ 肩腱板筋／腱板筋損傷

各筋に対するマッサージを行う

福岡大学スポーツ科学部
教授

岩本　英明
Iwamoto Hideaki

当院スポーツ整形外科勤務
宗像サニックスブルースチームドクター

専門：スポーツ整形外科、スポーツ医学
担当：スポーツ整形外科学、解剖生理学Ⅰ・Ⅱ、スポーツマッサージ
研究テーマ
スポーツ外傷・障害の原因は種目によって異なる。よってそこには種目特性が存在する。その特性を追求することをメインテーマにしている。スポーツ選手のコンディション向上のための整形外科的なアプローチを行い、さらにスポーツシューズやインソールやスポーツ装具の開発研究を行っている。

(福岡大学公式 HP より引用)

今回の講義の特徴としては、ひとえに「背中の筋肉」や「肩の筋肉」と言っても、それを、さらに細かく知る必要があることです。例えば、脊柱起立筋は９つの筋の総称ですし、肩の腱板筋も４つの小さな筋の総称になります。そのため、スポーツ障害が発生した際や筋力トレーニングを行う時にも、各筋の走行や作用(どのような動きに影響するか)を理解しなければ、効果的なパフォーマンスは得られません。

実技も３回目になり、学生たちも人の体に触ることに慣れてきている様子でした。今回は頸部(首)の周囲筋を触っていくため、不快に感じないようにすることや血管・神経に圧迫をかけないように、”ソフトタッチ”をテーマに実技を進めていきました。講義の最後には岩本先生の実演もあり、学生にとって有意義な時間になりました。

～感想～

行ってきました！福岡大学スポーツ科学部！私も１０数年前までは福大生でした(学部は違いますけどね)。様々なスポーツをしている学生さんの前で楽しい授業を目指して行ってきました。体を動かすこと、自身の体の状態は学生皆さん気になる様子でした。

リハビリテーション部　　岡田　涼
城ヶ崎 政光