

3 上肢 マッサージ

福岡大学の教授であり、当院スポーツ整形外科に勤務されている岩本先生とのつながり、毎年この時期にリハビリテーション部のスタッフが、スポーツ科学部の学生を対象に講義をさせて頂くことになっていきます。

南川 整形

リハビリ
テーション部

福岡 大学

スポーツ
マッサージ

【第3回スポーツマッサージ】

今回は頸部・肩甲骨周囲・腰背部に対するマッサージ方法について講義を行いました。頸部のマッサージでは、人に触れる手の接触面を増やすコツについて説明を行うことで、自然に相手にタッチすることができていました。腰背部に対しては体の様々な部位(肘や拳)を使いながら、少し刺激の強いマッサージ方法を習得してもらいました。



《肩甲骨周囲筋の重要性》

運動に大きく影響する肩甲骨の動き。

- ❖ 棘上筋：肩を外に挙げる際に働く。
 - ❖ 棘下筋：肩を外側に回旋する際に働く。
 - ❖ 小円筋：肩を外側に回旋する際に働く。
 - ❖ 肩甲下筋：肩を内側に回旋する際に働く。
- 小さな筋肉のためトレーニングが難しく、実施する際は専門的な指導が必要になります。

～感想～

肩甲骨周囲の筋肉について、野球やバレーなどの「オーバーヘッドスポーツ」ではコンディショニングの重要性が周知されています。しかし、サッカーや陸上などの“走る”競技ではあまり意識されていないこともあります。サッカーであれば90分間常に走る状態にあり、繰り返し強く腕を振り続けなければなりません。また、早く走るためには上半身と下半身の連動も重要です。今回の講義を通して、頸部や肩甲骨周囲を理解し、オーバーヘッド以外の生徒にも日頃からコンディショニングに取り組んでもらえたらと思います。

リハビリテーション部 今林昇吾/城ヶ崎 政光