

4 パートナー ストレッチ

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4回スポーツマッサージ】

今回は二人組で行うパートナーストレッチの方法を指導させていただきました。パートナーストレッチでは相手の姿勢はもちろんのこと、自分の姿勢も考えて行わなければ効果的なストレッチにはなりません。生徒たちには、実施する際の姿勢や筋肉がどのように走行しているかなどを確認してもらいながら、お互いにストレッチを行いました。



《ストレッチ＝伸展法》

筋肉・腱を伸長し可動域を拡大する。

- ❖ 伸ばす筋がリラックスしているか確認。
- ❖ ゆっくり徐々に伸ばす。
- ❖ 痛みのない範囲で伸ばす。
- ❖ 筋肉の走行を意識して行う。

関節の“屈曲” “伸展” 運動を意識しながらストレッチを行うとより効果的です。

～感想～

日頃から行う頻度が多いストレッチだからこそ、話の中でどのように生徒達を引きつけられるのかを考えながら講義を実施しました。教科書の内容に絡めながら臨床的な話をするためには、治療者としての引き出しが必要だと実感しました。当院で行っている障害予防教室の取り組みも取り入れながら、今後の講義に生かせる部分もあったので、生徒たちにケガなく学生生活を送ってもらうための良い機会になったのではないかと思います。

リハビリテーション部 本田 遼太郎 / 城ヶ崎 政光