

福岡大学 スポーツ マッサージ



今年も、福岡大学にてスポーツマッサージの講義を担当させて頂くことになりました。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で、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に講義をさせて頂くことになっています。

第1回目は「マッサージの用途や手技、効果の評価方法」を中心に講義をしてきました。一般の皆さんには少し聞き慣れないかもしれない“スポーツマッサージ”という言葉ですが、スポーツの現場では色々な場面で使用されています。

主な目的

- ❖ 試合前ウォーミングアップの補助
- ❖ コンディションの調整
- ❖ 疲労の回復
- ❖ ケガの予防

様々な目的に合わせてマッサージを使い分けて実施します。

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
宗像サニックスフ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)

実際に選手に対してマッサージを行う際には、注意事項についての知識も必要になってきます。アドレナリンが高くなっている試合直後では、痛みを感じにくくなっていますし、筋損傷や捻挫などの受傷直後では、マッサージを行うことが、かえって患部の状況に悪影響をおよぼす可能性もあります。もう一つの注意点としては、感染症です。これは、私たち医療従事者の現場でも「感染標準予防策」として、汗以外の血液や体液を全て感染性があるものとして扱い、必ず手洗いやアルコール消毒、血液に直接接触らない等の注意点があることを説明しました。



実技では、マッサージの効果判定として、学生たちに各自の柔軟性の確認を行っていただきました。体の柔軟性4項目(FFD/SLR/HBD/HipIR)の評価を行いました。スポーツ科学部の学生たちは、様々な競技を行なっているため、競技特性に応じて筋肉の柔軟性に違いが現れていました。

最後は、実際の手技についてそれぞれの体の部位に合う方法の説明をしました。その後、学生同士でペアを組んでもらい、仲間や自分の体を触ってもらうことで、どのくらいの力で行うと効果が出やすいのか？どのように触られると不快に感じるのか？を、自身の体を通じて体感してもらう時間を作りました。



～感想～

福岡大学は、高いレベルでスポーツ活動を行なっている学生が多数在籍しています。今年度の講義目標としては「学生さんたちにより分かりやすい講義をすること!」はもちろんのこと、これまで以上に福岡大学とのつながりを強くし、スポーツに関わる人達の手助けになれるような講義にしていければと思います。

リハビリテーション部 城ヶ崎 政光
長島 将太