

# 2 オリエンテーション

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2回スポーツマッサージ】

今回の講義では、スポーツの基礎になる下肢筋群のマッサージを行いました。スポーツを行うに当たり、下肢の筋肉には常に負荷がかかる場面が多く、また、高負荷のトレーニングなどで同一の動作を繰り返し行っていくと、オーバーユース障害を発症する可能性があります。



## 《マッサージの効果》

技術とともに生理作用の理解も必要。

- ❖ 皮膚：皮膚への刺激により血液量増加。
- ❖ 筋肉：血液・リンパの流れを促進。
- ❖ 関節：柔軟性向上と拘縮予防。
- ❖ 神経：筋神経伝達の活性化。

様々な効果があり、神経や内臓等の調整、ホルモンの分泌にも影響があると言われています。

## ～感想～

日頃から自分の体に興味を持っているスポーツ科学部の生徒たちは熱心な学生も多く、講義や部活の中で気になることなど質問を受けることがあり、私達も非常に有意義な時間を過ごすことが出来ました。しかし、課題も残ったため、今後もみんなに興味を持ってもらえるような講義内容を考えていきたいと思いました。

リハビリテーション部 森田 維 / 平岡 大介