

# 福岡大学 × 南川

## スポーツマッサージ

## 整形外科

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。

# 1

## オリエンテーション



初めての実技ということもあり、戸惑いながら仲間のマッサージを行なっている姿が印象に残りました。

第1回目の目標は、  
「マッサージの目的と注意事項について周知する」です！

Q&A形式で行いましたが、生徒たちから次々に答えが返ってきたため講義もスムーズに進行することができました(目的と注意事項に関する詳細にご興味のある方は「H29 第1回報告書」をご覧ください)。講義の後半では、  
①マッサージの際に使用する「手」のことについて  
②実際のマッサージを行う際の手技について  
など、基礎的な内容を中心に講義を行いました。





選手に対してマッサージを行う際には、自身の手の様々な部位を使い分ける必要があります。一概に“手”と言ってもそれぞれ名称があり、親指側から「母指/示指/中指/環指/小指」、母指の付け根を「母指球」、小指の付け根を「小指球」、手の付け根を「手根」というように、形や由来から連想できるものが多くあります。この多様な形をした手や指を使い、狭い範囲のマッサージでは指を中心に、広い範囲では母指球や手根など、体に合わせて手の部位を選択的に使い手技を実施する必要性を説明しました。右上の絵は生徒が実際に書いてくれたものです(上手!!)。



### 《マッサージの基本手技》

- ❖ 軽擦法：軽くなでながらさする
- ❖ 強擦法：強く刺激を入れながらさする
- ❖ 揉捏法：こねながら揉んでいく
- ❖ 圧迫法：手全体で圧迫する
- ❖ 叩打法：リズム良く細かく早く叩く
- ❖ 振戦法：筋肉を細かく振るわせる

講義で使用する手技は全部で 6 種類です。全 5 回の講義を通して、それぞれの手技の使い方を学んでもらう予定です。

～感想～

今年のスポーツマッサージの目標は「基礎知識+α」です。部活生であれば、大学生活の 4 年間にいかに怪我なくスポーツを続けることができるかどうか、ということが大切になります。講義内容はもちろんのこと、普段病院で患者さんに説明させていただいている知識も織り交ぜながら、“講義”と“現場”の距離が少しでも近づいたモノにできるように全 5 回を頑張っていきたいと思っております。

リハビリテーション部 城ヶ崎 政光