

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。

4 下肢 マッサージ



大学生になりトレーニング負荷も増えているため、筋肉の張りを感じている学生がたくさんいました。

第4回日の目標は、 「下肢マッサージの習得と 手技の使い分け」です！

今年の講義も残すところあと2回になり、下肢マッサージの習得を目指して、実技中心の講義を行いました。スポーツ選手は筋肉や神経だけでなく、高いレベルで運動や持久性を追い込み、反復することが要求されます。このような精神的・肉体的な疲労を早期に回復させるためにマッサージが行われます。今まで練習した手技を総動員して仲間たちの疲労回復を目指しました。





マッサージの定義として「人の手、肘、足等を使って、また特殊な機械を使ってある手技あるいは方法により指先や足先より心臓に向かって、さする・もむ・圧迫する・引っ張る・たたくなどの物理的な刺激を与えることによって、疾病の治療、疲労の回復をはかることを目的とする手技」とあります。第1回講義の報告書でも記載したように、マッサージを行う際には様々な手技が存在し、実際の治療現場でも利用されています。競技特性によって反復して使われる筋肉は違うため、それぞれの運動特性を確認しながらマッサージの方法を選択する必要があります。



《筋肉に対する生理的な作用》

- ❖ 血液・リンパの流れを促進
- ❖ 老廃物の排除
- ❖ 新鮮な血液の増加
- ❖ 新陳代謝の促進
- ❖ 疲労の回復・運動能力の拡大

疲労が残った状態でトレーニングを行うと、筋肉に必要な酸素や栄養が行き届かないばかりか、筋肉の痛みや柔軟性の低下により、十分な可動域での運動が行えない結果、非効率的な動作となり、効果的なトレーニング結果が得られないこととなります。

～感想～

試合やトレーニング後のケアは、疲労を回復させ高いパフォーマンスを発揮するうえで非常に重要です。福岡大学スポーツ科学部のように高い競技レベルになると、特に体感していることだと思います。今回学んだ内容を高いパフォーマンスとケガをしにくい体づくりに活かして欲しいと思います。

リハビリテーション部 伯川 広明
城ヶ崎 政光