

# 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。



部活動別にコンディションチェックを行いました。競技特性によって体の状態にも違いが見られました。

第5回目の目標は、  
「セルフストレッチの効果的な  
実施方法の確認」です！

今年最後の講義では、セルフストレッチの実施方法について説明させて頂きました。今回は「静的ストレッチ」を上・下肢に分けて行い、意識する筋肉や実施時の注意点の確認に力を入れました。講師として、多くのフロスポーツ選手を担当してきた当院の鶴田 PT にも参加してもらい、実際のトップレベルの選手と比較しながら、学生のコンディションチェックを行いました。





スポーツにおける傷害には突然に起きるものと、徐々に積み重なって起きるものがあります。後述の傷害が起きる一つの要因として”疲労”があります。疲労は突然溜まるものではありません。長く活躍できるような選手になるためには、毎日の食事やストレッチ、アイシングなどのしっかりとしたセルフケアを積み重ねることが、傷害を起こさないために重要な要素として考えられています。ケアが必要な部位は、個人や競技によっても違うため、全体練習の後に必ず個人の時間を作りセルフケアを実施し、できるだけ早く疲労を排除するように心がけましょう。



#### 《ストレッチ時の注意点》

- ❖ 20～30秒かけてゆっくり伸ばす
- ❖ 痛みがない範囲で伸ばす
- ❖ どこを伸ばしているか意識する
- ❖ 反動や勢いをつけない
- ❖ 筋肉痛があるときは無理しない

上記の項目に注意をしてストレッチを行うことが重要です。朝起きて体が固まっているときや、お風呂上がり・就寝前など、体がリラックスしている状態でストレッチを行うとさらに効果を感じられます。

#### ～感想～

今年も講義の最後に笑顔の学生たちと写真を撮ることが出来ました。大学生活は長いようで短く瞬く間に過ぎていきます、大学を卒業する頃にはこの中の大半がスポーツの第一線から身を引くことになるでしょう。そのため、残りの3年間を笑顔で充実して過ごせるように、日頃から自分の体と向き合い、悔いのないように選手としてのコンディション管理を継続してもらいたいと思います。

リハビリテーション部 鶴田 崇  
城ヶ崎 政光