

T J A T活動報告書

報告者 水上 重一

大会名	公益社団法人富山県柔道整復師会スポーツ委員会学術研修会
日時	平成28年8月7日(日) 午前9時30分～午前11時30分
会場	接骨会館3階会議室
対象	会員及び一般(研修生)
参加者名	90名

平成28年8月7日(日) 午前9時30分より公益社団法人富山県柔道整復師会スポーツ委員会学術研修会が接骨会館3階会議室に於いて、会員及び一般(研修生) 合計90名が参加する中、開催されました。

ランニングは今日、健康志向を背景にブームとなり、ランニング人口並びに一般の人が気軽に参加できる大会が増加しています。それに伴いケガをされる方も多いようです。

今回は、講師にファイテン株式会社所属の柔道整復師でスポーツトレーナーである知野亨先生をお迎えし「けがしにくいランニング」～ランナー向け治療法身体の使い方～、と題して講演をいただきました。

先生は、早稲田大学競走部のトレーナー活動の中でランナーの抱えるスポーツ障害の代表として①シンスプリント②ランナー膝③坐骨神経痛④アキレス腱炎の4つを挙げられました。また、対処法として体の中心点を安定させて走る指導をすることによりこの4つの障害が軽減したと強調されました。

受講者には、体の中心点を認識させる為に走らせたり、走行中に中心点を安定させる為に腹横筋を鍛えることや骨盤を使えるようにするための大腰筋の鍛え方、ランナー膝にならないよう大腿内転筋の鍛え方、坐骨神経痛(梨状筋症候群)がおこらないよう大転子をローリングすることなど実演されました。

このような指導をすることで早稲田大学競走部のランナーはスポーツ障害に不安を抱くことなく1年間トレーニングができたそうです。

初心者、アスリートを問わず、筋トレ、走りこみに励む前に、まずは体の中心の感覚、身体(骨盤・肩甲骨)の使い方、骨盤・肩甲骨の連動、自動化、体の軸がぶれない、以上のポイントを満たした理想のフォームの習得が大切だと認識しました

私もトレーナー活動として県内のマラソン大会等に参加しており4つのスポーツ障害の処置をよく行います。この研修会で、ご教授頂きましたランナー向

けの治療法、指導方法等を十分に修練し今後のマラソン大会でのトレーナー活動に活かして参加ランナーをしっかりサポートしていきたいと思えます。

また本日のお話しは、トレーナー活動の現場だけでなく、ランニングの練習でケガをされ来院された患者さんへ施術、指導にも大変有益であり、介護予防領域の高齢者への機能訓練にも応用できると思っております。又実際、ランナーとして参加している会員にも、フルマラソンを走り抜くためのポイントや理想のフォーム作りやケガの予防法など、大変参考になりました。

私たちは、アスリートから一般ランニング愛好家、県民の皆さんに、より安心、安全で質の高い柔道整復術及びトレーナーとしての知識、技能を提供する為にも。更に研鑽に努めたいと思っております。

終わりにりましたが、知野先生のさらなるご健勝とご活躍を心より祈念申し上げます。また、本研修会開催にあたり大変ご協力頂きました 当会協同組合の北信精器様、また講師所属のファイテン株式会社様に厚くお礼申し上げます。