

市民マラソン参加アスリートに対する柔道整復療法（手技療法）の 確立に関する臨床的研究

山田 駿
北信越柔整専門学校

キーワード：マラソン、柔道整復療法（手技療法）

緒 言：

外傷、運動器の専門職である柔道整復師がスポーツ選手のケアを行うことは必然的に考えられるが、今後柔道整復師がスポーツ分野での活動を期待するにあたって、十分な教育体制とスポーツケアに熟練した教員を有しているとは言えない。一般市民に広く開放されたスポーツを長期的に例年参加することにより、スポーツケアを習熟し、治療法を研究することより、本校の臨床実習でも体験できないスポーツ外傷急性期やスポーツ障害を体験することができる。

また、臨床経験を積むことによって、将来、柔道整復師がスポーツケアに積極的に活動できるような素養を育成する。

今回、サポート活動に参加する意図としては、2年後の2015年に北陸新幹線開業に合わせ、10,000人規模のフルマラソン「金沢マラソン」が開催されることが決定したため、学生にスポーツケアの現場を実体験させることにより、将来、柔道整復師の免許取得後もスポーツケアに積極的に参加できるような素養を育成することがねらいである。

対象および方法：

平成24年11月11日に第19回金沢市民マラソンが開催された。（図2）

教官14名と学生19名で大会のボランティア活動に参加した。本校単独のケアブースを競技会場に設置し、スポーツケアを施行。大会参加総人数は4,253名で3km・5km・10kmの3種目があり、ケア施行前後に聞きとり調査（VAS）を行い、（図1）参加選手のエントリー情報や競技前・競技後のケアに訪れた来所目的、対応した施術内容の違い等を検討した。

図 1

金沢市民マラソン

種別	レース形式	コース	種別	10km・5km・3km
性別	男子	女子	種別	男子
種別	男子	女子	種別	男子
種別	男子	女子	種別	男子

参加者登録時にOをつけてください

正面図

背面図

マッサージメニュー

- 1. 肩甲骨
- 2. 肩甲骨
- 3. 肩甲骨
- 4. 肩甲骨
- 5. 肩甲骨
- 6. 肩甲骨
- 7. 肩甲骨
- 8. 肩甲骨
- 9. 肩甲骨
- 10. 肩甲骨
- 11. 肩甲骨
- 12. 肩甲骨
- 13. 肩甲骨
- 14. 肩甲骨
- 15. 肩甲骨
- 16. 肩甲骨
- 17. 肩甲骨
- 18. 肩甲骨
- 19. 肩甲骨
- 20. 肩甲骨
- 21. 肩甲骨
- 22. 肩甲骨
- 23. 肩甲骨
- 24. 肩甲骨
- 25. 肩甲骨
- 26. 肩甲骨
- 27. 肩甲骨
- 28. 肩甲骨
- 29. 肩甲骨
- 30. 肩甲骨
- 31. 肩甲骨
- 32. 肩甲骨
- 33. 肩甲骨
- 34. 肩甲骨
- 35. 肩甲骨
- 36. 肩甲骨
- 37. 肩甲骨
- 38. 肩甲骨
- 39. 肩甲骨
- 40. 肩甲骨
- 41. 肩甲骨
- 42. 肩甲骨
- 43. 肩甲骨
- 44. 肩甲骨
- 45. 肩甲骨
- 46. 肩甲骨
- 47. 肩甲骨
- 48. 肩甲骨
- 49. 肩甲骨
- 50. 肩甲骨
- 51. 肩甲骨
- 52. 肩甲骨
- 53. 肩甲骨
- 54. 肩甲骨
- 55. 肩甲骨
- 56. 肩甲骨
- 57. 肩甲骨
- 58. 肩甲骨
- 59. 肩甲骨
- 60. 肩甲骨
- 61. 肩甲骨
- 62. 肩甲骨
- 63. 肩甲骨
- 64. 肩甲骨
- 65. 肩甲骨
- 66. 肩甲骨
- 67. 肩甲骨
- 68. 肩甲骨
- 69. 肩甲骨
- 70. 肩甲骨
- 71. 肩甲骨
- 72. 肩甲骨
- 73. 肩甲骨
- 74. 肩甲骨
- 75. 肩甲骨
- 76. 肩甲骨
- 77. 肩甲骨
- 78. 肩甲骨
- 79. 肩甲骨
- 80. 肩甲骨
- 81. 肩甲骨
- 82. 肩甲骨
- 83. 肩甲骨
- 84. 肩甲骨
- 85. 肩甲骨
- 86. 肩甲骨
- 87. 肩甲骨
- 88. 肩甲骨
- 89. 肩甲骨
- 90. 肩甲骨
- 91. 肩甲骨
- 92. 肩甲骨
- 93. 肩甲骨
- 94. 肩甲骨
- 95. 肩甲骨
- 96. 肩甲骨
- 97. 肩甲骨
- 98. 肩甲骨
- 99. 肩甲骨
- 100. 肩甲骨

図 2



図 3



結果：

ブース利用者は 4,253 名中、述べ 114 名が来所、内訳として男性 92 名、女性 23 名であり、レース前では 66 名、レース後 48 名であった。

年齢別データとして、男性では 10～40 代の参加選手が多く、女性では 10～50 代において平均的に来所してきた。(表 1)

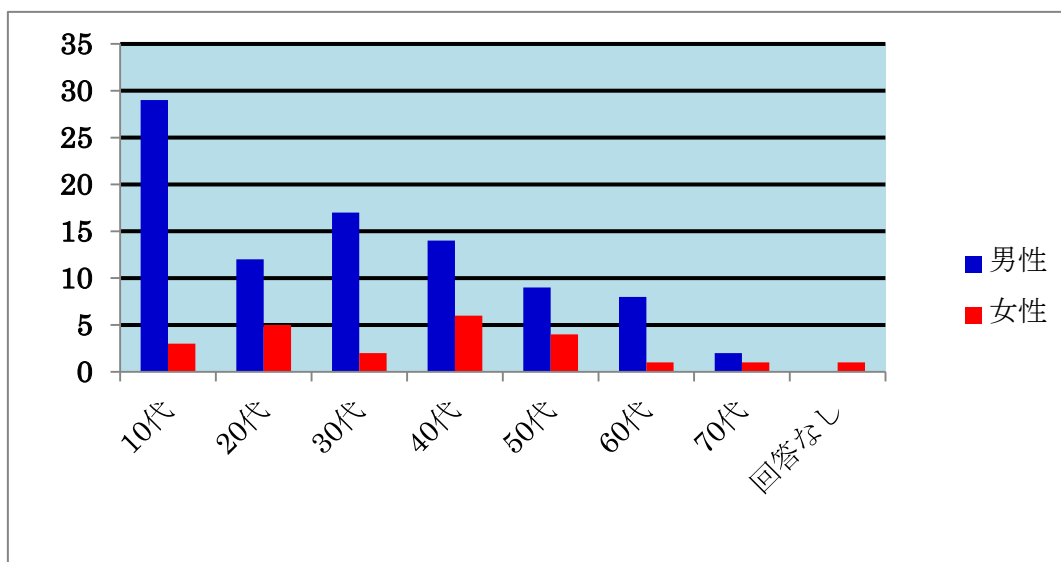


表 1

種目別来所データでは男性では圧倒的に 10km に参加する選手が多く、女性においても 10km 参加選手が多かった。(表 2)

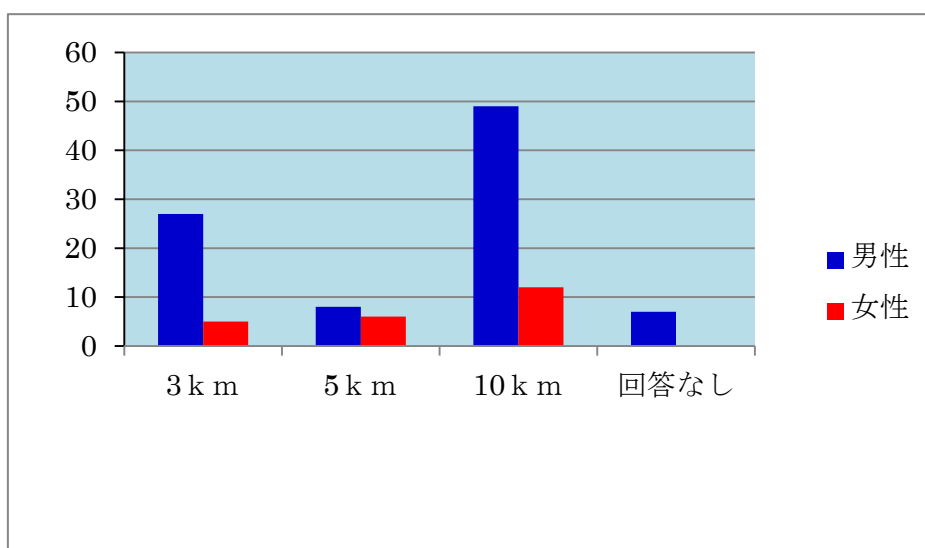


表 2

部位別データにおいては男性、女性ともに大腿部や下腿部などの下肢が多かった。中年者では特有のランナー膝（腸脛靭帯炎）が、若年者ではオスグッド・シュラッター病などオーバーユースにおける障害もそれぞれ少数であったがみられた。（表 3）

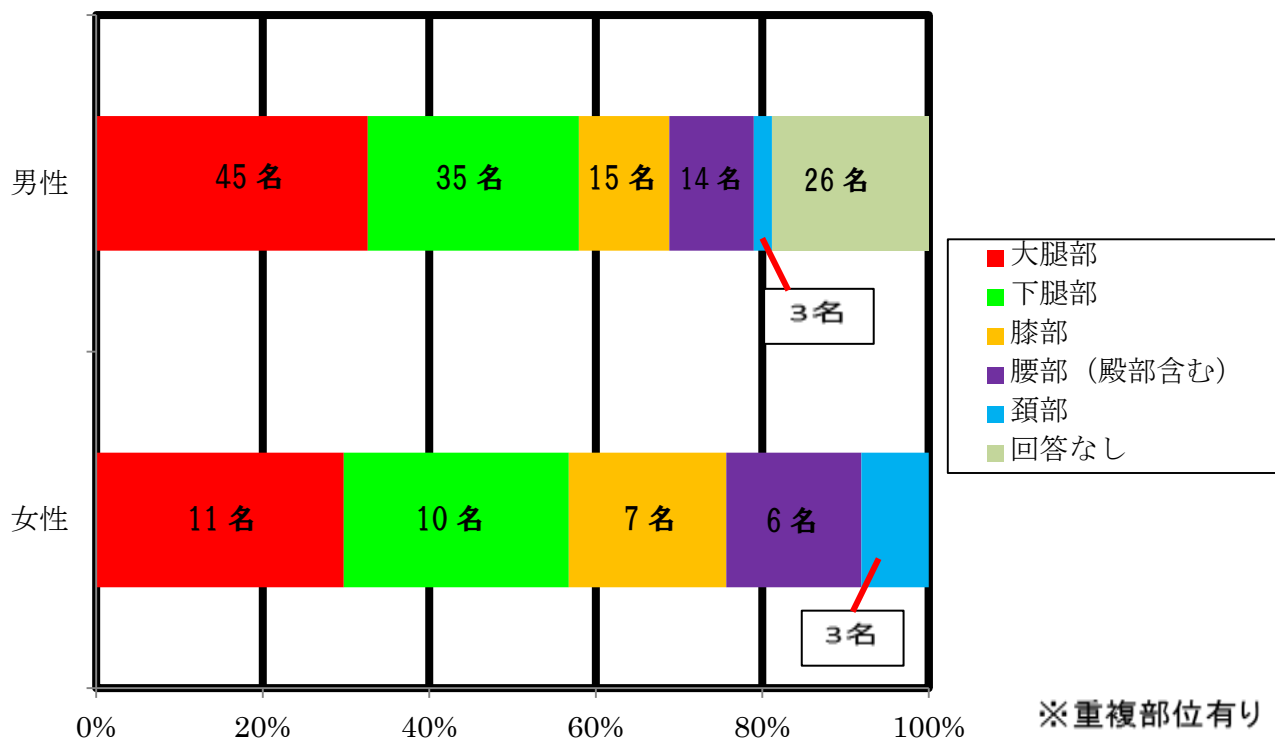


表 3

ケア内容としてレース前ではストレッチなどの怪我予防が多く、レース後は競技中の怪我（肉離れ）に対する応急処置が1例あったが、ほとんどがストレッチ、マッサージ、アイシングなどのボディケアであった。（表 4）

施術内容 レース前		
ストレッチ	マッサージ	テーピング
53名	44名	5名

施術内容 レース後			
ストレッチ	マッサージ	アイシング	その他
36名	36名	16名	1名

表 4

ブース利用目的は、レース前では怪我の予防や大会参加に至るまでのトレーニングなどで生じた痛みの目的が多く、レース後では痛み、疲労回復といった目的が多かった。表 5・6)

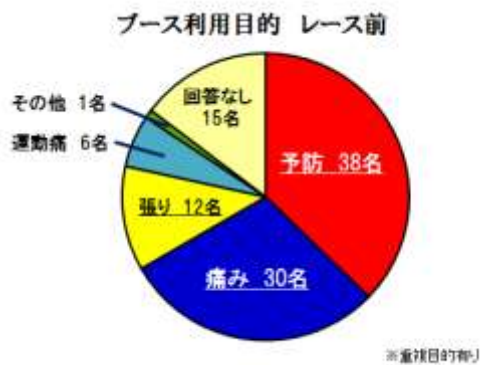


表 5



表 6

大会当日の気候

①天候：晴れ ②降水量：ゼロ ③気温：平均 11℃ ④湿度：平均 70% ⑤風速平均 3m (風向 東) (表 7)

選手にとっては比較的良好なコンディションであったと思われた。結果、熱中症・低体温症・脱水症状などを引き起こした選手は一人もいなかった。

大会当日の気候

- | |
|--------------|
| ①天候:曇り |
| ②降水量:ゼロ |
| ③気温:平均 11℃ |
| ④湿度:平均 70% |
| ⑤風速:平均 3m(風) |

金沢地方気象台 発表

表 7

考 察：

市民マラソンへのサポート活動参加の目的は「学生の参加」である為、市民マラソンへ向けてマッサージ、ストレッチなどの手技療法の課外講習を行った。課外講習を多く受けた学生とあまり受けなかった学生では差が出てしまった。

特にスタート前の混雑時には不慣れた学生は自分から動くことができず、教員が中心となり行ったが、ゴール後の混雑時には学生が率先して動き、スムーズにケアを行うことができ、空き時間には学生同士が互いの体をストレッチしたり、教員にテーピングの巻き方を教わったりする光景もみられ、学生全体がケア活動に対して積極的に参加意欲を持っていた。一番の反省点としてケア前・ケア後に参加選手に対して VAS (疼痛主

観的評価)の聴取が正確にできず、データ化することができなかったのは残念であった。
(混雑時に対処することが出来なかった)

今後のケア活動への参加にあたってはさらに手技療法(ストレッチなど)をどんどん活用していき、各症状に応じて臨機応変に対処できるように色々な方向でスキルアップをしていく必要がある。課外講習会の数を増やすことはもちろんながら、ミーティングや個々の役割分担などをしっかりと明確化して教官と学生が一体となり、ケアチーム全体の目標として北陸新幹線開業の目玉として行われる「2015 金沢マラソン」のケアチームとしての参加であることを再認識し、今回の反省点を今年度行われる市民マラソンに生かして、今後につなげていきたいと考える。

まとめ：

柔道整復術を応用して、より適切なスポーツケアの手段を探求し確立する。それによって柔道整復師を目指す学生に、スポーツの現場において活躍できる近道を見出させ、今後も活動を継続することにより、スポーツ分野への貢献度を深めていく必要があると考える。

引用文献：

1. 金沢市 『第19回 かなざわ市民マラソン結果報告書』 2012年11月11日
2. 大谷宏明 『市民マラソン大会におけるメディカルサポート - ヒロシマ MIKAN マラソンの場合 - 』臨床スポーツ医学： Vol,12, No,4 1995年 p.387～p.393
3. 村田宣信,加藤 基,清水輝夫 『東京マラソン 2011 のボランティア活動に対する学生アンケート結果』 帝京大学スポーツ医療研究 第4巻 2012年 p.11～p.16