ミーティングリポート

今回は石原大介氏（柔道整復師）にお越し頂き、『アライメント調整とキネティックチェーン』について実技を交えて講演をして頂きました。参加者にも積極的に参加して頂き、各職種からの意見交換もできました。

＜柔道整復師とは＞

柔道整復師、接骨院や整骨院と聞くとどのようなイメージをもたれるでしょうか？柔道整復師とは、柔道整復が正式に行える厚労省認可の国家資格で、打撲や捻挫の患部への施術、骨折・脱臼の応急手当などの処置を施す職業です。基本的には柔道整復師の免許取得後、その方々の目標や方向性によって仕事の場所や仕事の仕方は様々です。

＜腰痛について＞

スポーツにおいて選手の腰椎分離症がよく見られます。腰椎分離症とは、椎体と椎弓の間には椎弓根があり、椎弓の部分で骨の連続性が断たれてしまい、椎体と椎弓が離れてしまった状態のことを言います。そこで、腰痛が発症してしまう原因について、石原氏と参加者で意見交換をしました。柔道整復師、理学療法士、アスレティックトレーナー、指導者という立場から腰椎分離症に対する理解や対応について意見を出し合いました。一般的に、腰痛は日常生活やスポーツパフォーマンスでの姿勢や動きの中で正しい動きができないことにより腰に負担がかかり発生するものと考えられます。腰痛が出てくる以前から腰椎分離症が起こっている場合も考えられ、痛みの原因が腰椎分離症であるとは言いきれません。腰椎分離症に対する治療やリハビリなどの対応はそれぞれの立場で行います。その中で、痛みの根本の原因を突き止めるためには、日常動作や身体のアライメントを整えることが重要であると言うことで意見が一致しました。

後半は石原氏に普段行っている施術を見せて頂きました。まずアライメントのチェックとして、長座の姿勢やうつ伏せの姿勢で股関節のポジション、腰のポジションなどのチェックと、キネティックチェーン（つながり）のチェックとして両足・右足・左足の 3 種類のバンザイ背筋行いました。その後、実際に施術による体の調整をして頂きました。施術後のチェックでは、長座の姿勢や股関節屈曲に改善が見られました。また、バンザイ背筋の動きでは、施術後では上がりにくかった左足での動きに改善がみられました。このように、股関節のポジションなどアライメントが正しい位置にあることで身体のキネティックチェーンが正しく使われることを実感することが出来ました。このことから、アライメントを整え、身体の繋がりを作った上でトレーニングを行うことが出来ます。

日々のコンディショニング・トレーニングに取り組むことで、自分の状態に気づき、アライメントを改善することが出来ます。そして、キネティックチェーンが正しく使われることによりパフォーマンス向上に繋げていくことが出来ます。よって、日頃の練習やチームの取り組みがより効果的なものになるのではないでしょうか。

参加者：中学校指導者１名、理学療法士９名、柔道整復師１名、地域運動指導者３名　トレーナー１名、合計１５名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成25年8月5日 「スポーツ現場の実際」