

# お 知 ら せ

## 第 20 回津山加茂郷フルマラソン全国大会

### 第 1 回スポーツ鍼マッサージ・ケアステーション開設

◎ スポーツ鍼及びスポーツマッサージ施術をご希望の選手は、テニスコート内のケアステーションで無料受付しております。ご遠慮なくご利用ください。

#### ※ 医療ボランティア活動目的

スポーツ鍼マッサージ・ケアボランティアを通じて、スポーツ選手及びスポーツ愛好家の競技力アップとコンディショニング作りをサポートし、スポーツ関係者に副作用が少なく安全な鍼・マッサージ施術を PR しています。

#### ※ 開設時間

午前 8 時 30 分 ～ 午後 3 時 30 分

#### ※ 施術内容

1. スポーツ傷害のスポーツ鍼マッサージ施術
2. 競技前のコンディショニング(ケガの予防)
3. 競技前のウォームアップ・マッサージ
4. 競技後の疲労回復にはスポーツマッサージ or 鍼施術

○ 大腿部後側のハムストリングスの疲労や故障の入念なチェックと施術が必要です！



#### 《 施 術 内 容 》

鍼施術、スポーツマッサージ、テーピング、キネシオテーピング  
アイシング、ストレッチング、コンディショニング等

＝当日、「スポーツ障害相談コーナー」開設しています。お気軽にご相談ください＝

※ (社)岡山県鍼灸師会では、スポーツ鍼の使用に関しては、感染を予防するため滅菌済みディスポーザブル(使い捨て)に規定しています。

◎ 私達、スポーツ鍼トレーナーは(社)岡山県鍼灸師会会員で構成する国家資格を有するプロのボランティア団体です。

#### ◇ お 問 合 せ



(社)岡山県鍼灸師会

社団法人 岡山県鍼灸師会

津山加茂郷フルマラソン全国大会・  
ケアステーション運営委員会事務局

TEL 0868-26-3292 (津山鍼灸整骨院内)

Email [info@okayama.harikyu.or.jp](mailto:info@okayama.harikyu.or.jp)

■ 第20回津山加茂郷フルマラソン全国大会・  
第1回スポーツ鍼マッサージケアステーション開設  
～走ろう！！ 新緑と清流の里～  
医療ボランティア スタッフ 募集！！

- ・ (社)岡山県鍼灸師会の公益事業です。
- ・ この大会は「マラソン百選」に選ばれ、毎年約2,000人が健脚を競います。
- ・ 出場ランナーを支援、スポーツ鍼マッサージ施術でケアします。
- ・ 鍼・マッサージ施術・受付のボランティアにご参加頂ける方を募集します！！

- ◆ 日時:平成24年4月15日(日)雨天決行  
午前8時集合(午後4時頃終了予定)
- ◆ 会場:津山市加茂町中原 津山加茂町スポーツ総合グラウンド  
◇Web :<http://ww91.tiki.ne.jp/~marason-kamo/>
- ◇ 詳細は決定次第お知らせします
- ◆ 参加申込:津山加茂郷フルマラソン全国大会・ケアステーション運営委員会事務局  
運営実行委員長・トータルマネージャー 木多 義則  
TEL.0868-26-3292 E-mail:・info@okayama.harikyu.or.jp



☆事前トレーナー・セミナーを開催します☆

平成24年度は公益社団法人として新たな道を進みます。その第1弾として上記のマラソン大会へケアステーション開設の公益事業を実施することになりました。トレーナー活動に参加される方や、勉強してみたいと思われる方など積極的な参加をお待ちしています。

開催日 平成24年3月18日(日) 午前9:30～正午  
会場 岡山県総合福祉会館 4F 大研修室  
内容 オリエンテーション・実技研修及び実習  
受講料 無料



# 活 動 調 査 書

名称： 社団法人 おかやまけんしんきゅうしかい 岡山県鍼灸師会

設立：大正3年 法人：昭和53年7月27日設立許可 公益社団法人移行認定申請中

会員数：240名 現会長名：内田 輝和 副会長：木多 義則

主な事業：①学術講習会・専門領域研修会実施

②医療保険等の療養費取扱いの推進

③広報誌の発刊し、鍼灸の普及啓発

④各地区別に老人ホーム等の社会福祉施設へ訪問治療奉仕活動

⑤はり・きゅう健康まつり開催(無料鍼灸治療・健康相談、親子スキンタッチ)

⑥マラソン大会や市民健康祭りにスポーツ鍼トレーナーボランティア活動

⑦各スポーツ競技大会にスポーツ鍼トレーナーの派遣

⑧医療団体の健康何でも相談会開催、市民公開講座開催等

a. 美咲町柵原星の里マラソン大会会場にスポーツ鍼マッサージケアテント開設  
平成15年(第4回大会)より平成22年(第11回大会)まで8回継続実施

b. 津山国際交流車いす駅伝競走大会に特設コンディションルーム開設  
平成5年(第6回大会)より平成17年(第18回大会)まで13回継続実施

c. つやま市民スポーツ祭会場にスポーツ鍼マッサージ体験コーナー&スポーツ障害相談コーナー開設  
平成18年(第35回)から5回継続実施

関連団体：おかやまけんすぽーつはりとれなーきょうかい 岡山県スポーツ鍼トレーナー協会

設立：平成2年 平成5年7月：認定スポーツ鍼トレーナー制度発足

会長：内田 輝和 参与・医療ボランティア・トータルマネージャー：木多義則

：岡山国体鍼マッサージトレーナー協会（平成14年1月27日、晴れの国おかやま国体活動のため県下4団体で設立・18年4月1日解散）

賞歴：昭和59年 9月21日：岡山県民生労働部長表彰

昭和21年11月 4日：岡山県社会福祉協議会長表彰

平成 3年 2月 8日：津山環境保健所長表彰

平成 3年 2月11日：津山市長(善行賞)表彰

平成 7年10月26日：岡山県知事表彰

平成17年12月11日：岡山県知事感謝状

平成18年11月 3日：厚生労働大臣表彰(ボランティア団体)

平成21年7月18日：津山スポーツ賞(優良団体賞)

平成22年3月28日：岡山県美咲町長感謝状

# メール通信

発行：岡山県スポーツ鍼トレーナー協会

〒700-0905 岡山市春日町 4-23

TEL/FAX 086-223-6716

E-mail [toyo-r@po1.oninet.ne.jp](mailto:toyo-r@po1.oninet.ne.jp)

No. 265 2009年3月13日 配信

## 県内外から905人のランナーが早春の作州路を爽やかに駆け抜ける！

### 第10回美咲町柵原星の里マラソン大会 第7回スポーツ鍼マッサージケア・テント開設の活動報告

岡山県スポーツ鍼トレーナー協会津山事務所：木多義則

曇り時々晴れ、8度C、無風、絶好のマラソン日和となった2009年3月8日(日)、久米郡美咲町書副・エイコンパークを発着点に招待選手を含む905人のランナーが町内外から参加し、第10回美咲町柵原星の里マラソン大会が開かれ、日本陸連公認コースのハーフマラソンと10キロ、3キロの3種目、年齢・性別など24部門で健脚を競った。

沿道には力走するランナーに町民やその家族が声援を送り、ランナー達はアップダウンの激しいコースをそれぞれのペースで早春の作州路を爽やかに駆け抜けた。また、大会メイン会場の周りには町の各種団体から参加ランナーにうどん等が振舞われ、町を挙げて大会を盛り上げている。

当協会は大会本部の派遣依頼により、昨年に引き続き7回目のケア・テントを会場の一角に3張りし、受付とスポーツ障害相談コーナーはテント外に設営、出場ランナーのけがの予防・コンディショニングキープ・パフォーマンス向上を目的にスポーツ鍼・マッサージ・アイシング・テーピング等の施術を行った。

参加した25名のスタッフはテントリーダーの指示に従い、広い施術スペースにベッド9台と二人用ドームテント1張り、治療具を手際良くスピーディーに配置した。

7時50分にミーティング、トータルマネジャーがスタッフの役割分担を発表、テントリーダーより注意事項の説明等周知徹底が図られ、8時に施術を開始した。

スタートの10時までの間、施術ベッドはフル回転し60名施術、1時間ほど経過した頃よりゴールインしたランナーが疲労回復に集まりその後もハーフマラソンのランナーが次々と施術に訪れた。午後1時に受付をストップ、1時30分施術を終了した。

このケア活動は、晴れの国おかやま国体ボランティア時のガイドラインに沿って一人約10分のケア時間を目安に行った。

さらに今回は、特に衛生面に気をつけたケアをテーマに、スポーツ鍼管鍼の使用と、指サックまたはゴム手袋の着用を徹底した。フィールド(屋外)においてのケアでは、我々が感じている以上に不潔であり、衛生面対策として、スポーツ鍼管鍼と指サックの使用は、今後更に徹底していかなければならない。

一人でも多くのスポーツ競技選手にスポーツ鍼マッサージを体験してもらいたいと開設したケア・テントはリピーターも多くなり、今回利用者は115人であった。

今回のデータからは男女別、年代別、施術部位別、施術の種類別、参加地域別の集計を行った。男女別割合は2:1で、年代別で見ると30代の方が一番多く、次いで20代・40代・50代がほぼ同数であった。

手技別ではマッサージが圧倒的に多く105件、鍼施術36件、テーピング24件、ストレッチ19件、アイシング5件と続いた。

テーピングは競技前に希望される方が多く、マッサージは競技前後のケアとして、鍼施術は痛みを伴った部位に「治療」として利用される方が多いように見受けられた。

施術部位では大腿部、下腿部、膝関節部、腰部、足関節部、アキレス腱部、踵部等のマラソン大特有の足のケアが最も多くかった。

利用者の年齢層も広く、[施術もさることながら、筋肉・走り方・自分の体のアドバイスをして頂いたのが良かった][腰の痛みが取れた][好記録が出た][楽に走れた]「来年もお願いします」...と感謝の声を聞く度に、スタッフ一同、快い疲労感と共に達成感を感じる事ができる一日となる。

このボランティア活動を活用し、有資格者の技術の素晴らしさと、無資格者ではマネのできない判断と対処法を県民に広めるために協会一丸となってアピールして行こう。

スタッフの皆様、本当にお疲れ様でした。今回都合で参加できなかったメンバーの先生方来年は是非ご参加ください。







### 参加者名簿

木多 義則	内田 輝和	井元 利明	松浦 浩市	藤原 秀雄
大町 成人	福原 隆行	中嶋 健治	吉武 清志	木多 勇企
貝原 淳司	池淵 孝	河本 勝成	畑 奈緒子	坂本 裕美
菊岡 裕晃	吉田 和彦	芦田 徹	田村 俊郎	片岡 興輔
谷口 崇	藤井 麻美	水杉 裕一	大野 洋志	須々木由貴

岡山県スポーツ鍼トレーナー協会副会長 松浦浩市

久々に柵原星の里マラソン大会に参加させていただきました。

顔ぶれもベテランの先生方が多く何も心配することなくスムーズに施術が流れ、ポータブルベッドが9台、テントでのストレッチマットが2枚、計11箇所のケアスペースで行なわれた施術、ソールの説明、身体のバランス、筋肉の使い方、ほぐし方など細かく説明も行なわれておりました。

私が施術をさせていただいた方は岡山市妹尾の方でかかとの痛みが取れなくて練習がなかなかできなくて困っているとのこと、鍼治療はされたことが無く一度経験したいとの事で特設テントの中にて鍼治療を受けられました。劇的によく効き痛みがまったく無くなったとの事で大変喜んでいただけました。しかしまた痛みが出てくる可能性があるので近くの鍼灸院を受診するようお伝えしたところ「早速行かせていただきます」といっておられ、聴くところによりますと実際に受診されたようです。

これからもこのようなケースが増え鍼灸の素晴らしさをより多くの方に知っていただき経験していただけるよう鍼灸啓蒙活動を続けて行きたいと思いました。

「メール通信」の配信を受けたい方は、  
岡山県スポーツ鍼トレーナー協会事務局 ([toyo-r@po1.oninet.ne.jp](mailto:toyo-r@po1.oninet.ne.jp))へアドレスを送信して下さい。受信後配信いたします。