

第4回

スポーツマツサージ

福岡大学スポーツ科学部
岩本 英明

(G) 振戦法

振戦法について

- 振戦法は、硬くなった筋肉を、細かく“ふるわせ”て、神経組織の興奮性を高める方法である。
- 3種類の方法がある。
 - ①牽引振戦法
 - ②手掌・指端振戦法
 - ③きりもみ振戦法

牽引振戦法



●牽引振戦法：手首の振戦



- 上肢や下肢を、両手で牽引しながら“ふるわせる”方法。
- ゆっくり、大きく行おう。
- 被施術者には、力を抜く様に支持する。

手掌・指端振戦法

写真はありませんが、被施術者の手掌または指の先を、片手または両手で細かくふるわせる手技です。

きりもみ振戦法



●きりもみ振戦法：前腕部から上腕部の振戦

- 両手の手のひらで、上下から挟み込むようにして、もみ上げる手技。
- ゆっくりあるいは細かく、きりもみ上げていく。
- 上肢、下肢に対して施術する。

全身マッサージ と 局所マッサージ

アスレチック・マッサージ の施術方法

マッサージの施術方法には、基本的には大きく2つに分類する

- ① **全身** マッサージ (ボディ・マッサージ)
- ② **局所** マッサージ (ローカル・マッサージ)

全身マッサージ

全身マッサージでは、基本的手技を組み合わせ、**仰臥位**、**腹臥位**に分けて、**軽擦法**、**揉捏法**、**叩打法**、**振戦法**、**伸展法**などの手技を、**適宜選んで活用**するものである。

意義；全身運動による全身疲労の回復に対して行うマッサージは、全身に行う必要がある。

- 目的**；①全身の**疲労**をとる。 ②**精神的ストレス**の軽減
③全身の筋肉の**リラクゼーション** ④**コンディション**調整
⑤練習後、試合後の疲労を**翌日に残さない**。

全身マッサージ

施術時間；30分～45分～60分とし、**60分を超えない**ように行う。

強さ；強いマッサージや**1カ所を長時間**行う事は避ける。またポイントをはずした方法は効果が少ない。

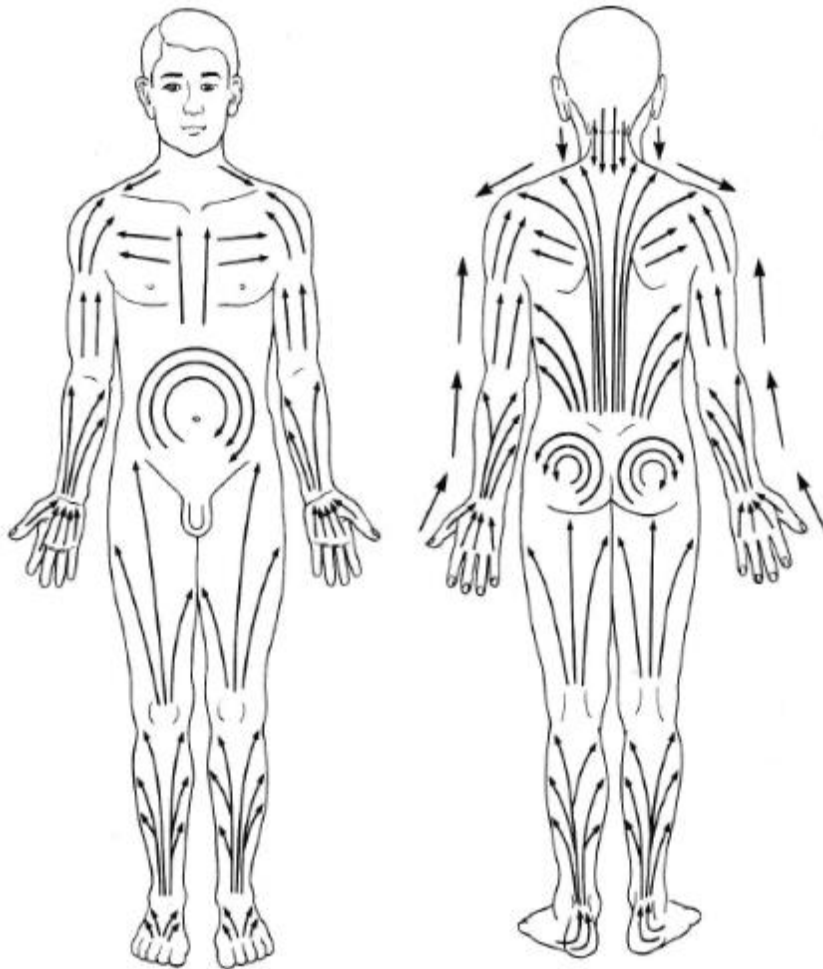
場所；疲労の強い部位を中心に、**総合的**に行う必要がある。全身**的**バランスを欠いてはいけない！

手順；原則は、末梢から中枢へ！ 上肢⇒下肢⇒背部⇒頭部⇒頸部⇒腹部⇒胸部の順に行うのが一般的。色々な状況によって適宜変えることもある。

局所マッサージ

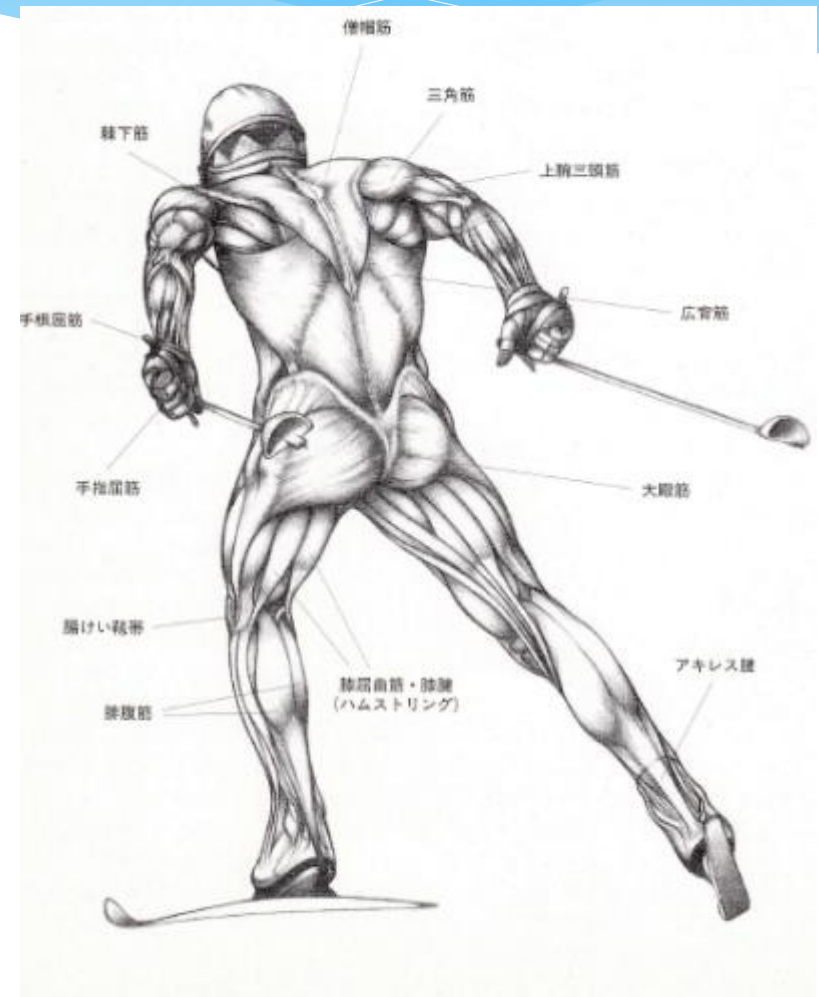
- 局所マッサージは、一般的には全身マッサージを行った後に行う。
- アスレチック・マッサージの場合は、スポーツ競技の違いや練習の量と質によって、局所的に疲労や筋緊張が高まる事が多いので、局所を中心に行う事がある。
- スポーツ現場で行うマッサージは、局所マッサージを中心に行う事が多い。

マッサージを行う方向



- マッサージを行う際の、手を進めて行く方向を表している。
- 基本は、**末梢**から**中枢**へ
- しかし詳しく見ると、これに**反す**部分もある。
※これに関しては、各部位の施術の説明の時に話していきます。
- 次の画面に、実際の筋肉の絵を示していますから、この矢印と対比して見て下さい。

マッサージの方向と筋走行の関係



部位別アスレチックマッサージ

体幹部・腰背部

体幹部・腰背部のスポーツ傷害

(1) 急性腰痛症・・・いわゆる“ギックリ腰”

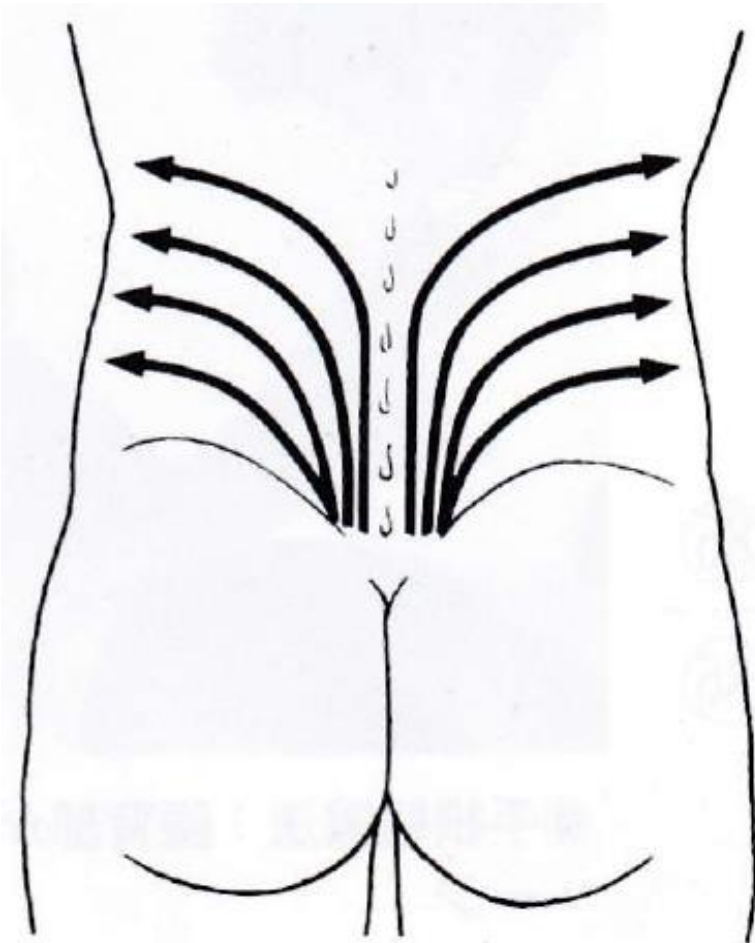
- ① 椎間関節や仙腸関節の捻挫
- ② 棘間靭帯の損傷
- ③ 腰部筋や筋膜の損傷
- ④ 椎間板ヘルニア
- ⑤ 骨折

体幹部・腰背部のスポーツ傷害

(2) 慢性腰痛症

- ① 筋肉が原因⇒**筋・筋膜性腰痛症**；筋への負荷が掛かり過ぎ、過緊張になった状態。
- ② 関節が原因⇒**椎間関節炎**；腰椎後側方の椎間関節の炎症
- ③ 椎間板が原因⇒**椎間板ヘルニア**；椎間板の髄核が後方へ突出し、神経を圧迫。体幹の前屈で増悪。
- ④ 棘間靭帯が原因⇒**棘間靭帯炎**；棘突起と棘突起の間の靭帯の炎症。体幹の後屈で痛み増悪。
- ⑤ 骨が原因⇒**腰椎分離症**；椎体の椎弓部の疲労骨折。体幹後屈で痛み増悪。

体幹部・腰背部マッサージの実際



- 腰背部の、マッサージの際の手を動かす方向を示している。
- 棘突起の左右の**脊柱起立筋**から、扇状に**傍脊柱筋**のマッサージを行う。
- 被施術者の**側腹部**に、手を動かす時には注意を！

腰背部の手掌軽擦法



- 施術者は、**立ち位置**と身体をどのような**向き**にした方が、施術し易いかを確認。
- 手のひら全体で、腰部から胸背部にかけて、擦り上げていく。
- **片手**あるいは**両手**で行う。

腰背部の手根軽擦法



- 手根部を使って、腰部から胸背部へ、こすり上げる。
- **広い範囲**での手技なので、棘突起に接する、脊柱起立筋は不可。
- **両手**あるいは**片手**で行う。
- **立ち位置**、身体**の向き**具合の確認を！

腰部に対する切打法



- 腰部・背部という広い部分に施術。
- 被施術者の、どちら側に立って、どちら側の腰部・背部に対して施術するのか確認を！
- 強さは、被施術者と話す事

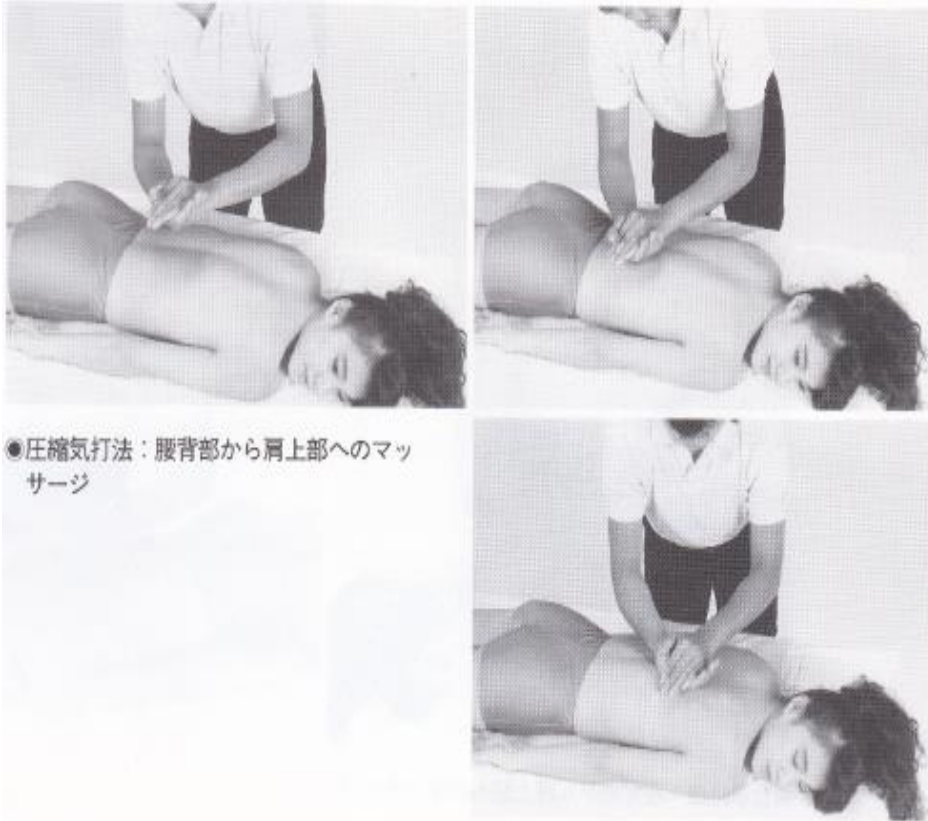
腰部に対する合掌打法



- 両手を合わせて、合掌して施術する。
- 立ち位置と被施術者のどこを叩打するのか確認！

●合掌打法：腰背部から肩上部へのマッサージ

腰部・背部への圧縮気打法

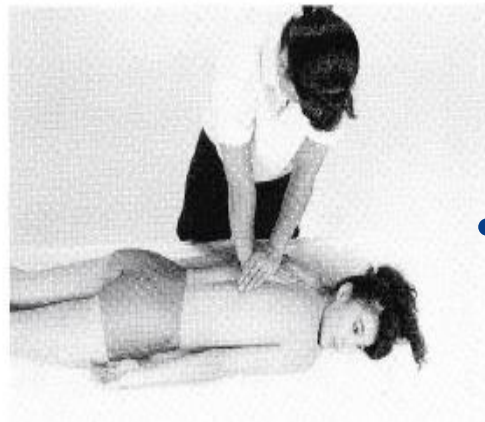
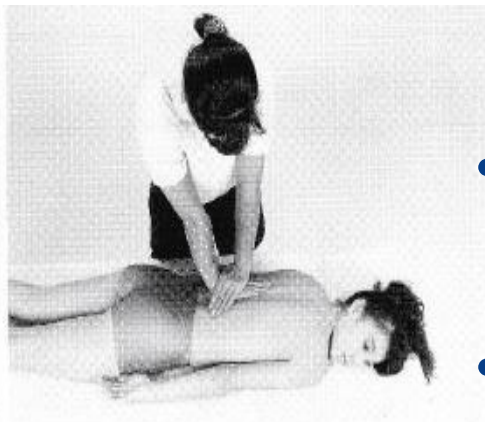


- 腰部・背部に対して、圧縮気を使用して叩打する。
- 施術側の手も広い範囲なので、脊柱起立筋などの小さな筋肉に対しては、効果は小さい。
- 被施術者の左側に立ち、被施術者の右側の腰・背部に施術する。

腰背部に対する手掌圧迫法

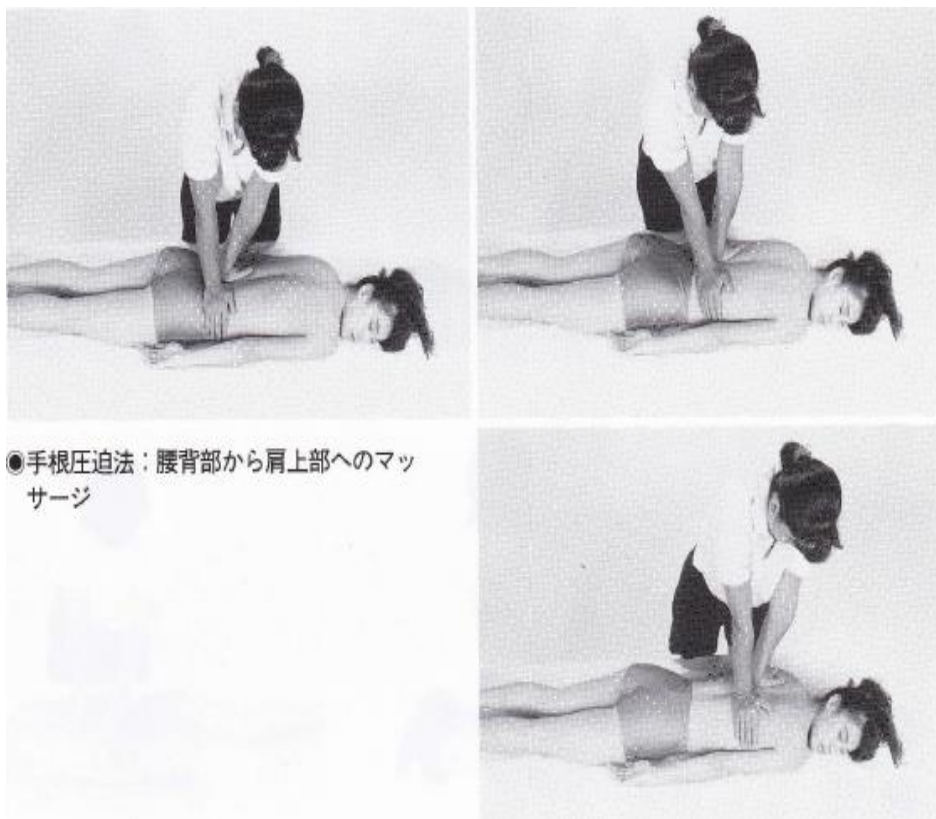


●手掌圧迫法：腰背部から肩上部へのマッサージ



- **片手**あるいは一方の手の上に、手を重ねて**両手**で行う。
- 立ち位置、体重のかけ方、被施術者のどの部位をターゲットにしているのかの確認を！
- 強さは被施術者との会話。

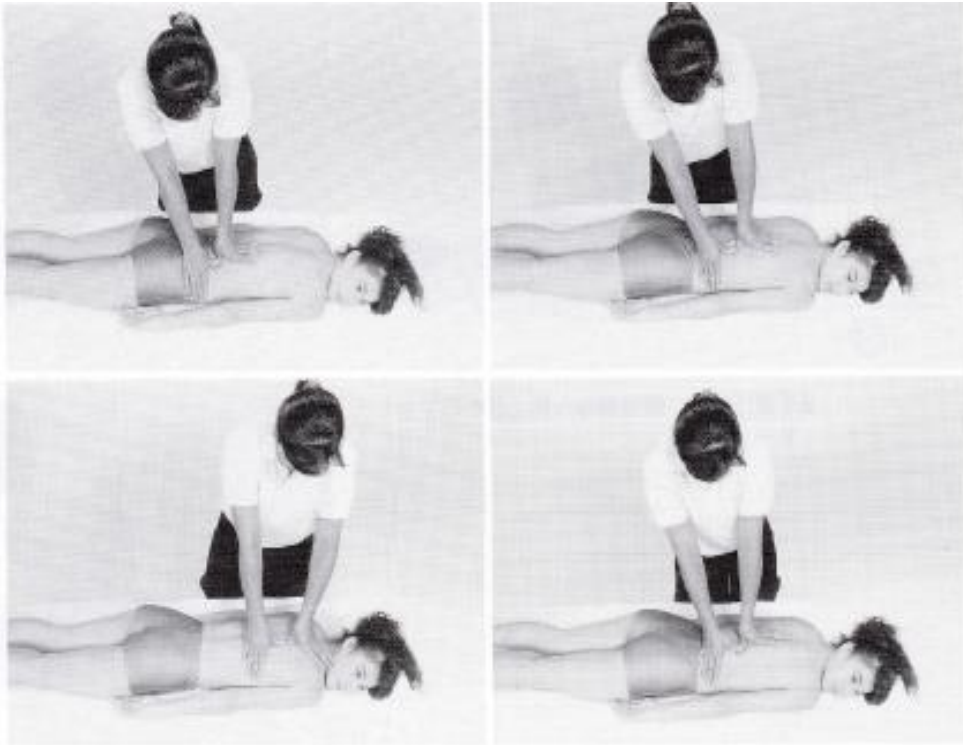
腰背部に対する手根圧迫法



●手根圧迫法：腰背部から肩上部へのマッサージ

- 手根部を使って、圧迫する方法。広い部位に。
- 片手あるいは手を重ねて両手で行う。
- 荷重は徐々に強くしていく。
- 被施術者との会話！

腰背部に対する母指圧迫法



- 両手の母指を上下に並べて圧迫する。
- 施術者は、被施術者の左側に立ち、被施術者の右側の腰部に対して施行。
- 狭い部位の筋肉に対しても可。
- 徐々に荷重を掛けていき、強さを調整する。

●母指圧迫法：腰背部から肩上部へのマッサージ
・筋に対し両母指を上下に揃えて行う。

これで第4回スポーツマッサージのウェブ講義
を終了します。

次回は、腰・背部に対しての圧迫法から講義を
します。

本日もお疲れさまでした。

しっかりノートに整理しておいて下さい！