

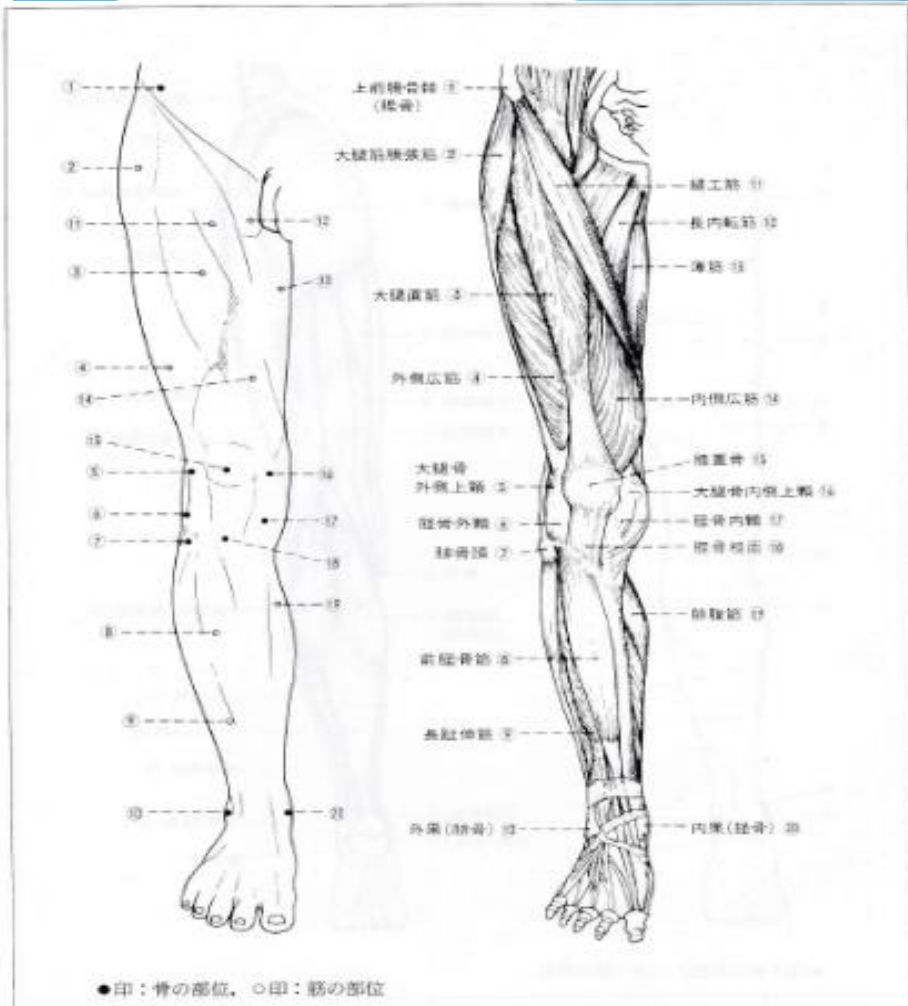
第11回

スポーツマツサージ

福岡大学スポーツ科学部
岩本 英明

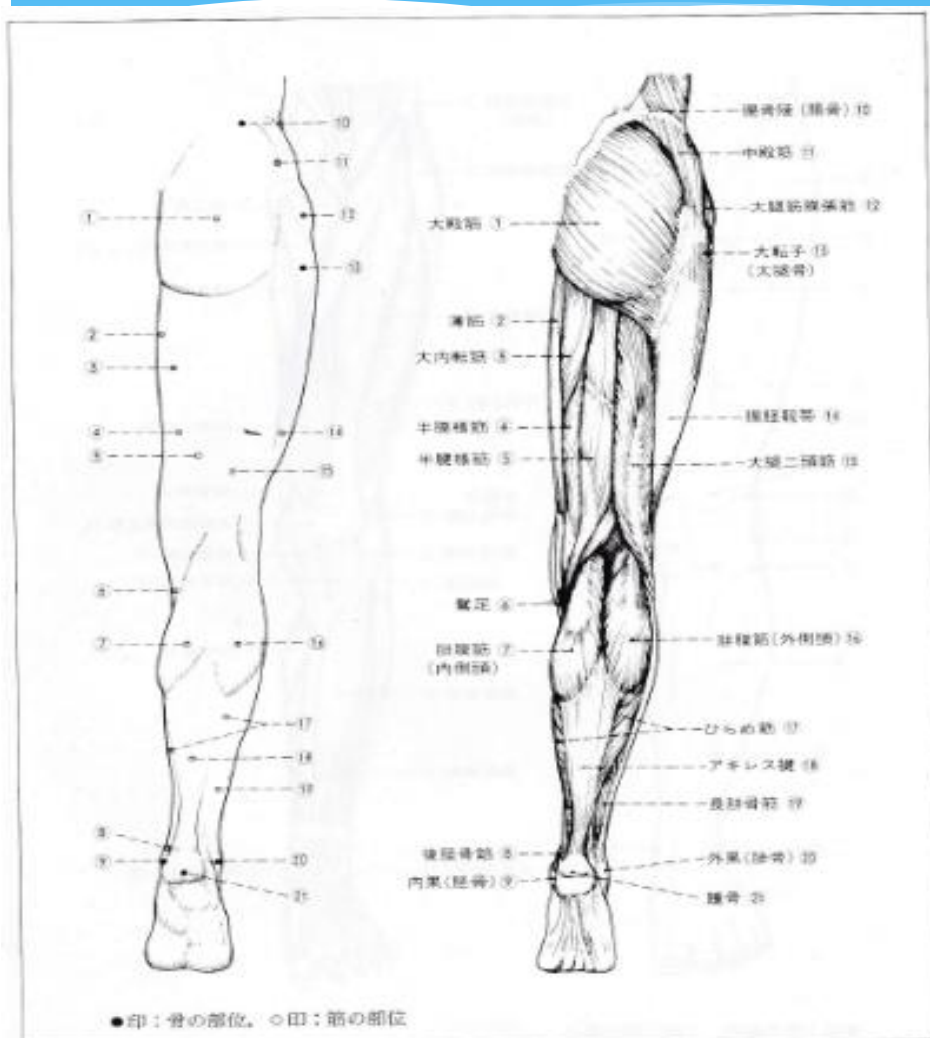
下肢部へのマッサージ

下肢の解剖(前面)



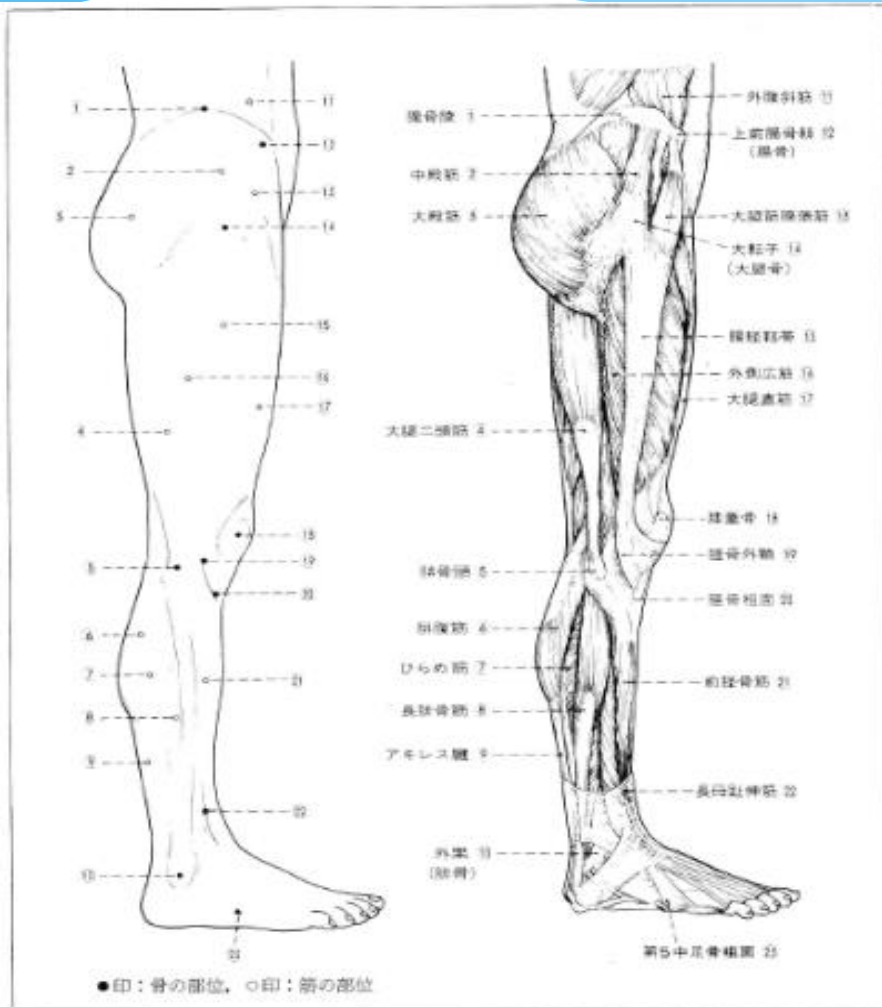
- 大腿前面のメインは、**大腿四頭筋**。縫工筋の走行を確認。
- 下腿の前面は、**前脛骨筋**がメイン。
- それぞれの筋線維の走行を、確認しておく事。

下肢の解剖(後面)



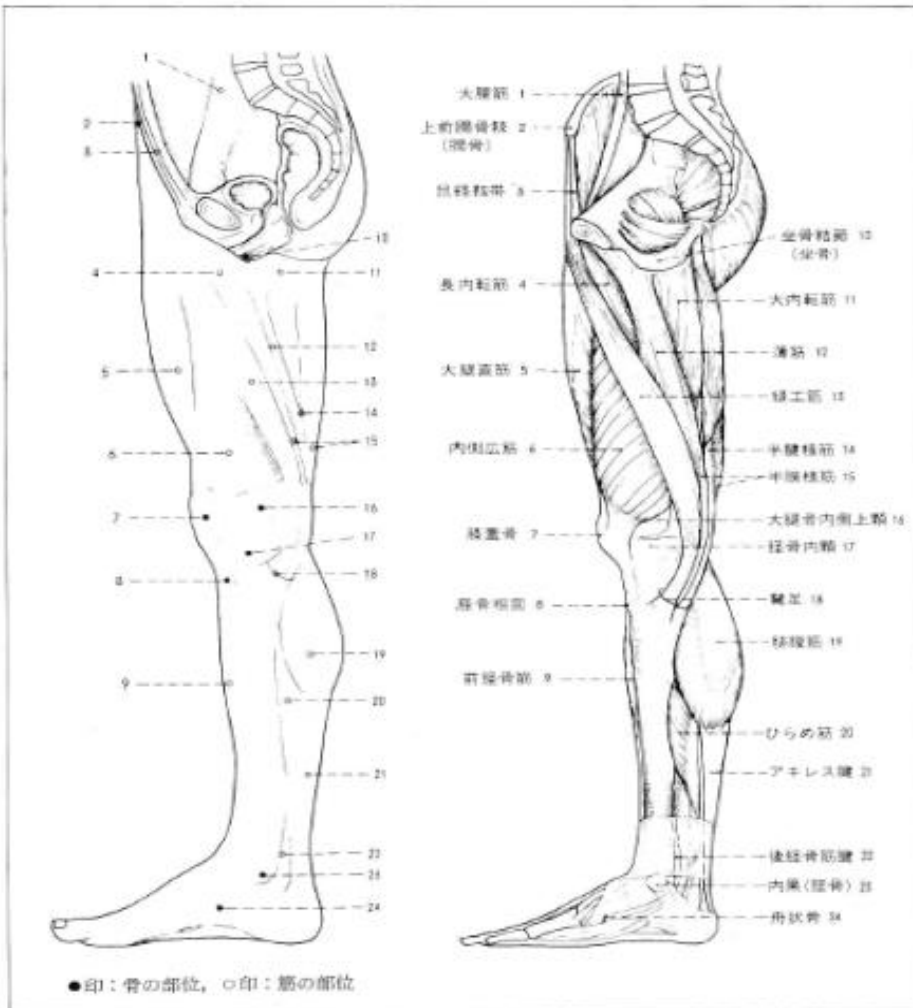
- 大腿後面は、**ハムストリング**がメインターゲット。
- 下腿後面は、**腓腹筋**と**ヒラメ筋**が中心。
- 注意点は、**坐骨神経**の走行。

下肢の解剖(外側面)



- 大腿の外側は、**大腿筋膜張筋**による**腸脛靭帯**が中心。
- 下腿の外側は、**腓骨筋**が中心。
- 下肢外側の注意点は、腓骨々頭の後方にある**腓骨神経**の走行。

下肢の解剖(内側面)



●下肢(内側面)

- 大腿の内側は、**大腿内転筋群**が中心。
- 後方の**半腱様筋**、**薄筋**と**縫工筋**の腱が、大腿骨内果の後方を走っている事を確認！
- 下腿は脛骨の前面と腓腹筋の内側頭。
- 下腿中下1/3は、シンスプリントという障害の部位。

大腿前面へのマッサージ

大腿前面のマッサージポイント



- 大腿四頭筋がメインターゲット
- 注意点は、膝の内側2つの、黒丸の内の**下の黒丸**周囲に注意
- **大伏在神経**が皮膚近くに出てくる
- 筋の走行を頭でイメージしながら施術する事！

●大腿前面のマッサージポイント

大腿前面の手の動かし方



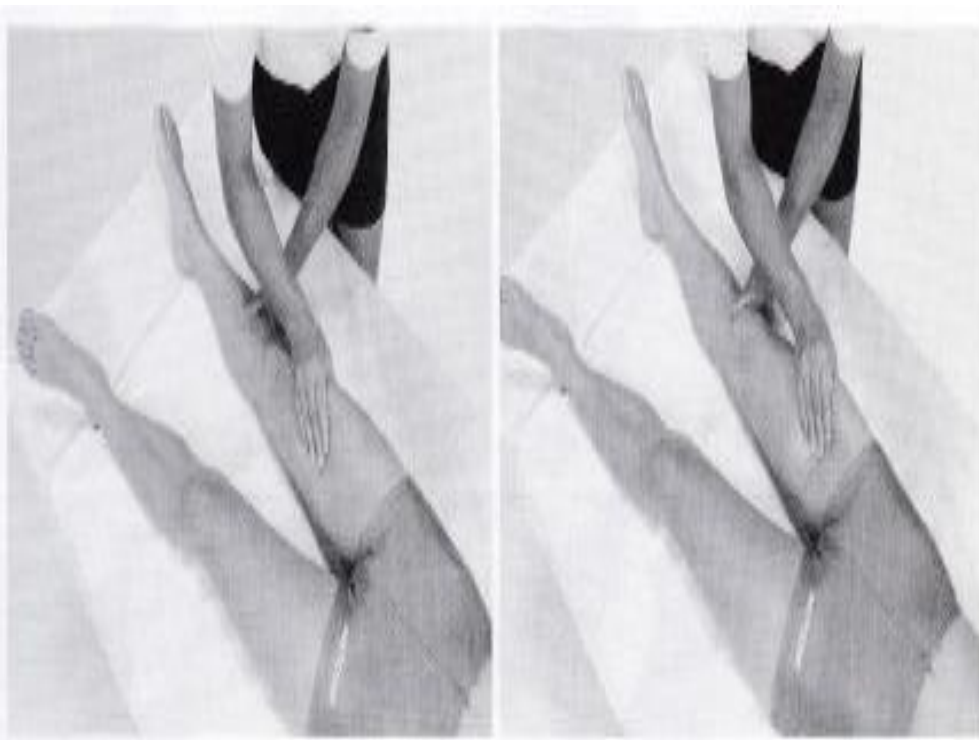
- 筋の走行に沿って、末梢～中枢へ。
- 内側広筋の施術時には、**大伏在神経**に注意！
- どの筋をターゲットにするかをイメージして施術を。

大腿前面への手掌軽擦法



- 大腿前面、外側、内側に対して手掌を使って軽く擦る。
- 徐々に力を強めて行く
- 被施術者のポジションは、膝**伸展**あるいは**軽度屈曲位**で施術。
- 軽度屈曲⇒大腿四頭筋の緊張がとれる。⇒膝関節の良肢位。
- **大伏在神経**に注意！

大腿前面への把握揉捏法



●把握揉捏法：大腿前面のマッサージ

- 筋をはさんで、こねるように施術を行う。
- 手根や手掌揉捏法での
- 施術ほど、強さは気にしなくてよい。
- **大伏在神経**の部分だけ注意！

大腿後面へのマッサージ

大腿後面のマッサージポイント



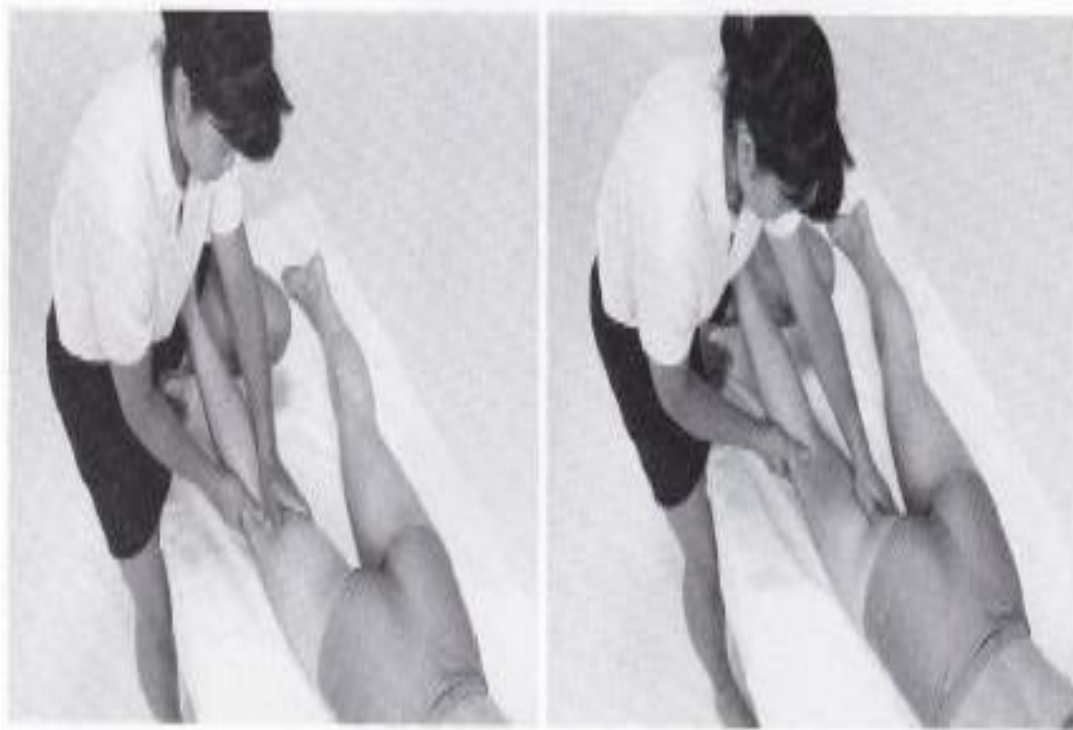
- ハムストリングの施術が中心。
- 大腿中央の**坐骨神経**の存在を忘れない事。
- 大腿後面は、前面に比べて筋数が多いし、大小さまざまである。

大腿後面の手の動かし方



- 膝窩部から臀部へ！
- 大腿中央の強さを考慮して！
- 筋肉の位置と走行を考えて
施術する事！

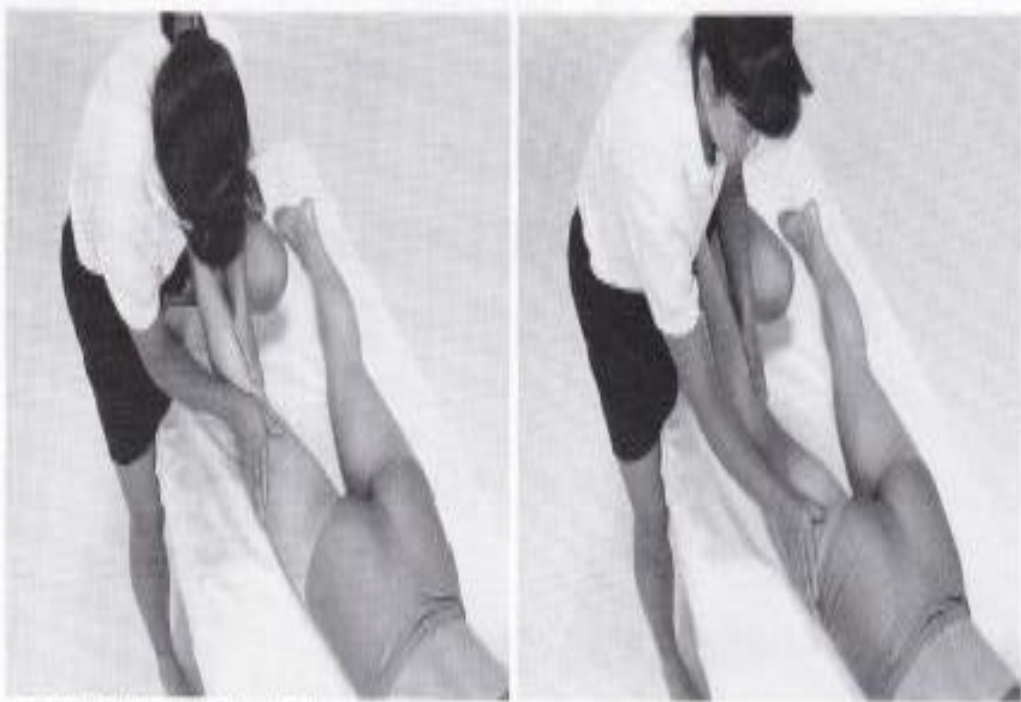
大腿後面内側への手掌軽擦法



●手掌軽擦法：大腿後面内側のマッサージ

- 被施術者と施術者の位置関係が大切。
- 膝関節は、 30° ~ 60° **屈曲位**で行う。
- どのように屈曲位を保持しているか、確認を！

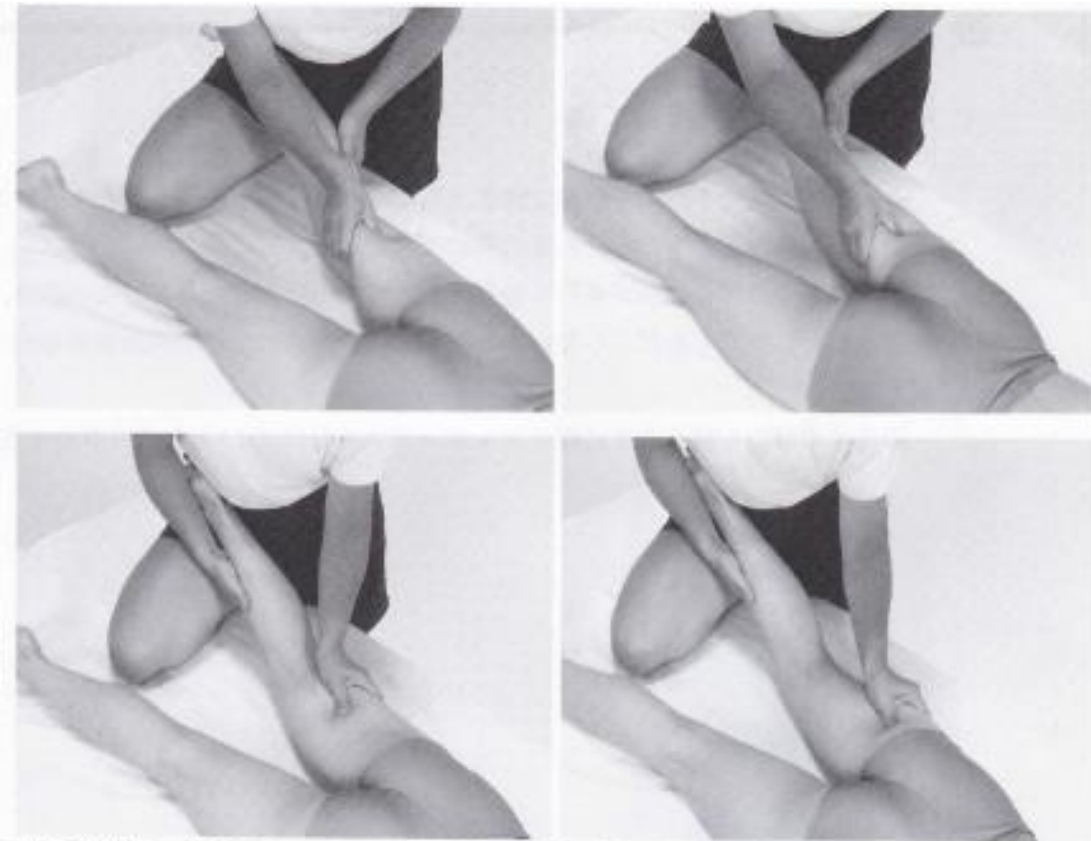
大腿後面外側への手掌軽擦法



●手掌軽擦法：大腿後面外側のマッサージ

- 前の内側への施術と同じ。
- 手掌や手根の使用可、
母指を使用する時には、
大腿中央部の施術の時
には**強さ**に注意！
- ポジションの確認を！

大腿後面への把握揉捏法



- 大腿後面への把握揉捏法。
- 把握では、深部の筋への効果は弱い。
- 大腿二頭筋には効果あり。
- 把握での施術は、注意点は、ほとんど無い！

●把握揉捏法：大腿後面のマッサージ(内側部：㉔～㉕，外側部：㉖～㉗)

大腿後面への手掌揉捏法



- 注意点は、同じ。
- 筋肉を面でとらえる必要がある。
- 施術者の手の使い方と被施術者のポジションを確認！

● 手掌揉捏法：大腿後面のマッサージ（内側部：㊸，外側部：㊹）

大腿後面内側への手根揉捏法



- 大腿後面の手根を使った揉捏法。
- 筋肉を面で捉えられるので、強さだけ注意。
- 被施術者と施術者の、ポジションを確認する事。

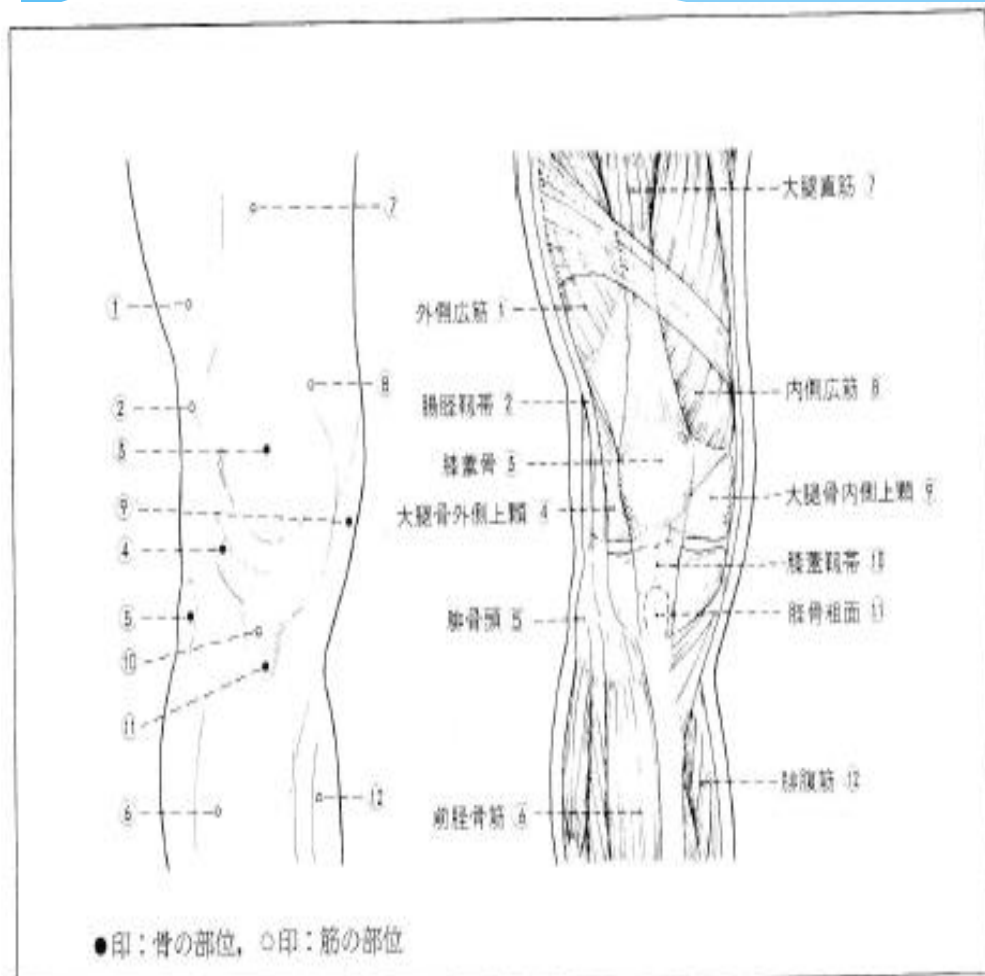
●手根揉捏法：大腿後面内側のマッサージ

膝関節へのマッサージ

膝関節の傷害

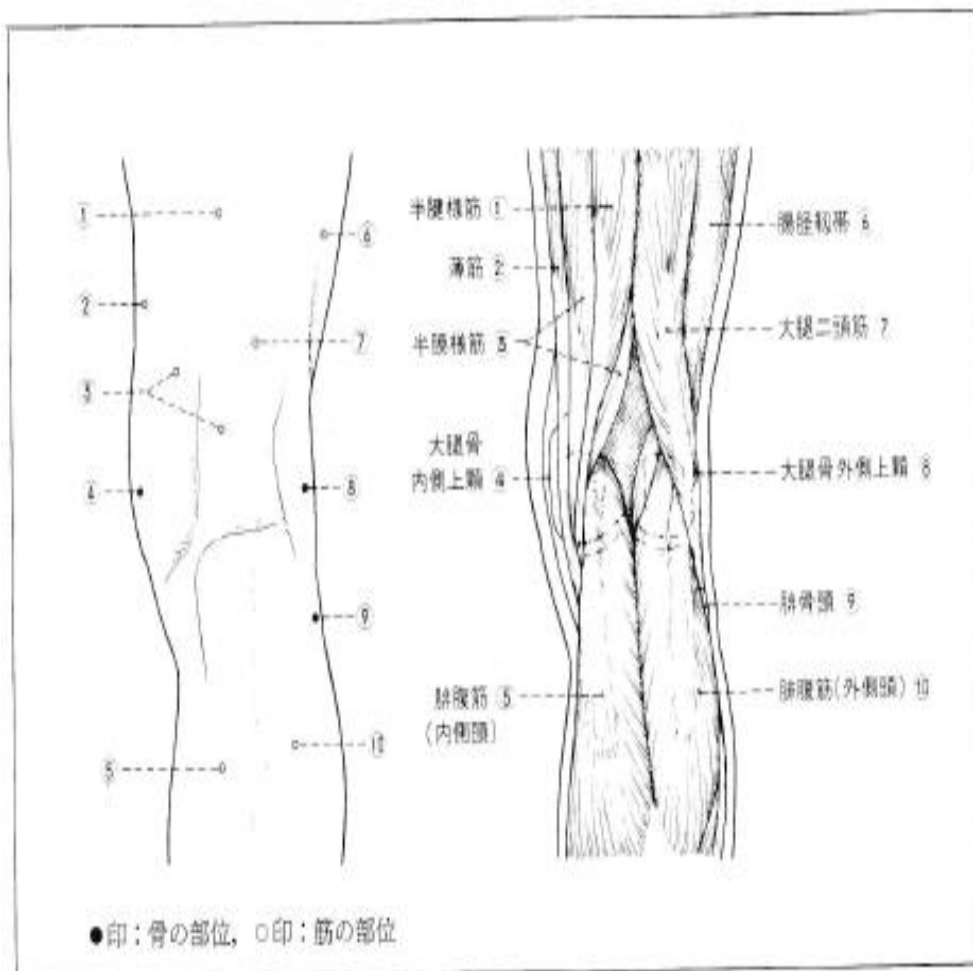
- 外傷・・・靭帯損傷、半月板損傷、骨折⇒膝蓋骨骨折、脛骨高原骨折など。
- 障害・・・腸脛靭帯炎、鵞足炎、ジャンパー膝、オスグット病
膝蓋軟骨軟化症など

膝関節の解剖(前面)



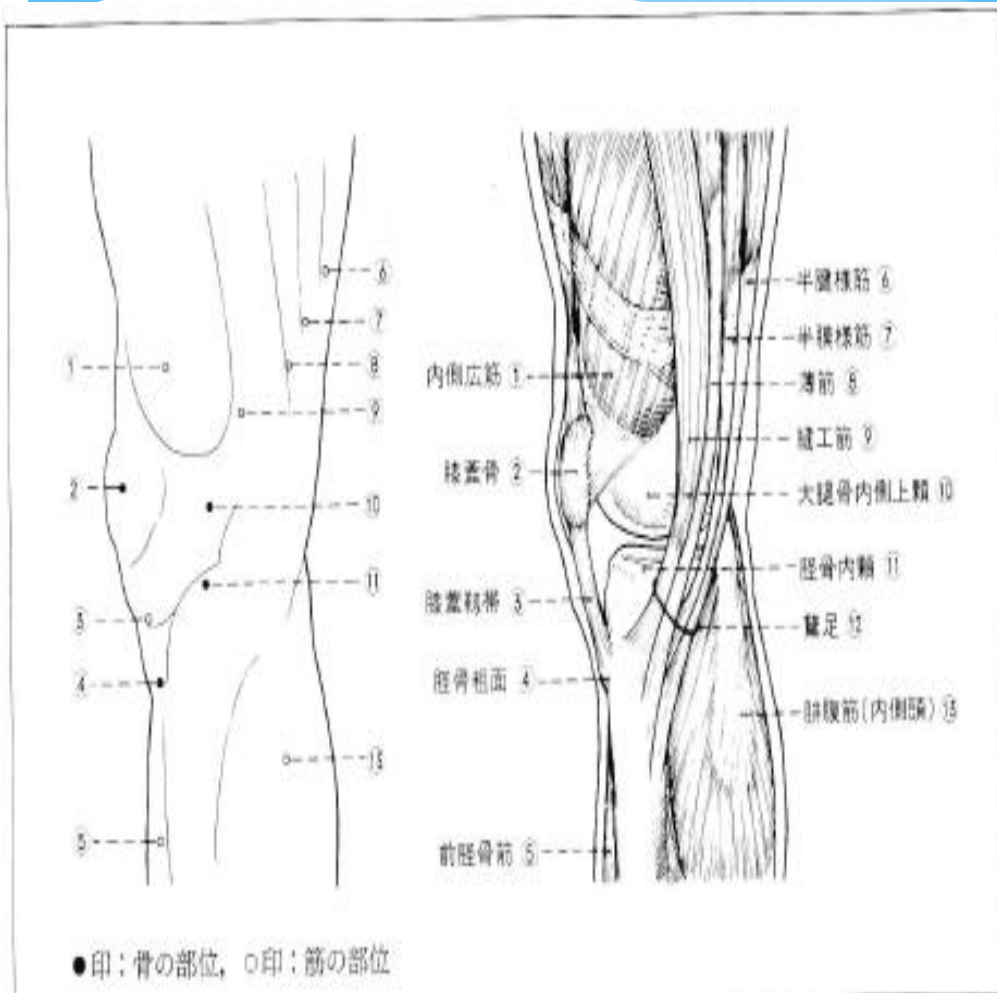
- 膝関節周囲には、筋腹は無い。
- 靭帯と腱がほとんどを占めている。
- 前面は、膝蓋骨と膝蓋腱
- 鵞足の確認。

膝関節の解剖(後面)



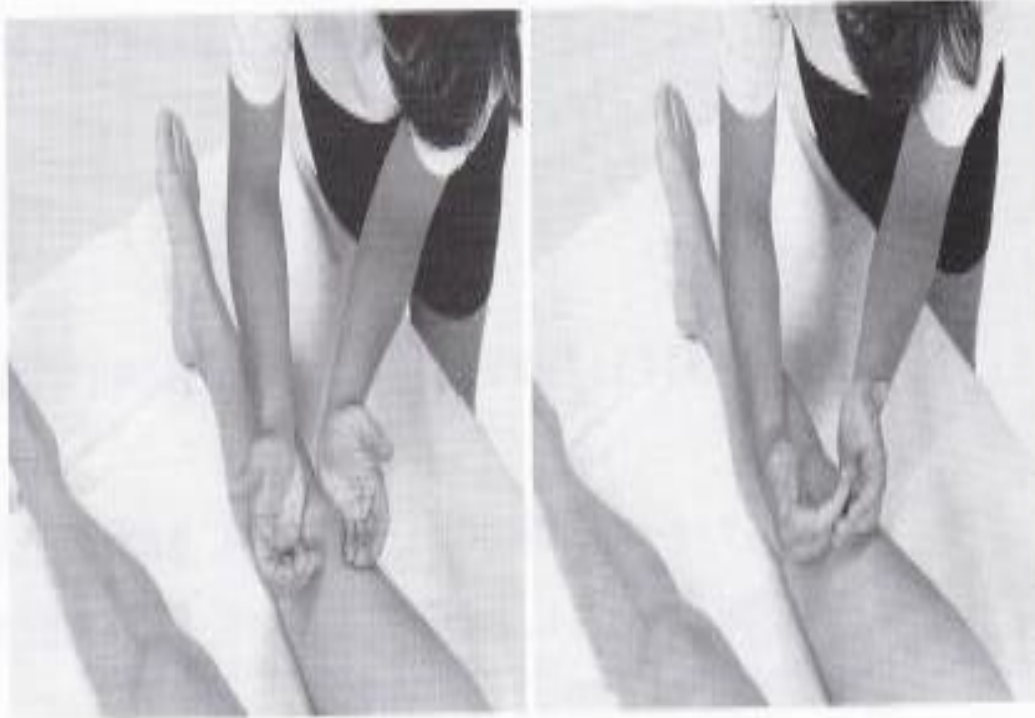
- 膝窩部の奥には、血管・神経が比較的皮膚に近いところに存在。
- 筋の付着部、起始部の確認を！
- マッサージは筋腹に！

膝関節の解剖(内側面)



- 膝内側面は鰐足の確認！
- 大伏在神経の位置の確認
- 膝周囲には筋腹が無い事を確認。

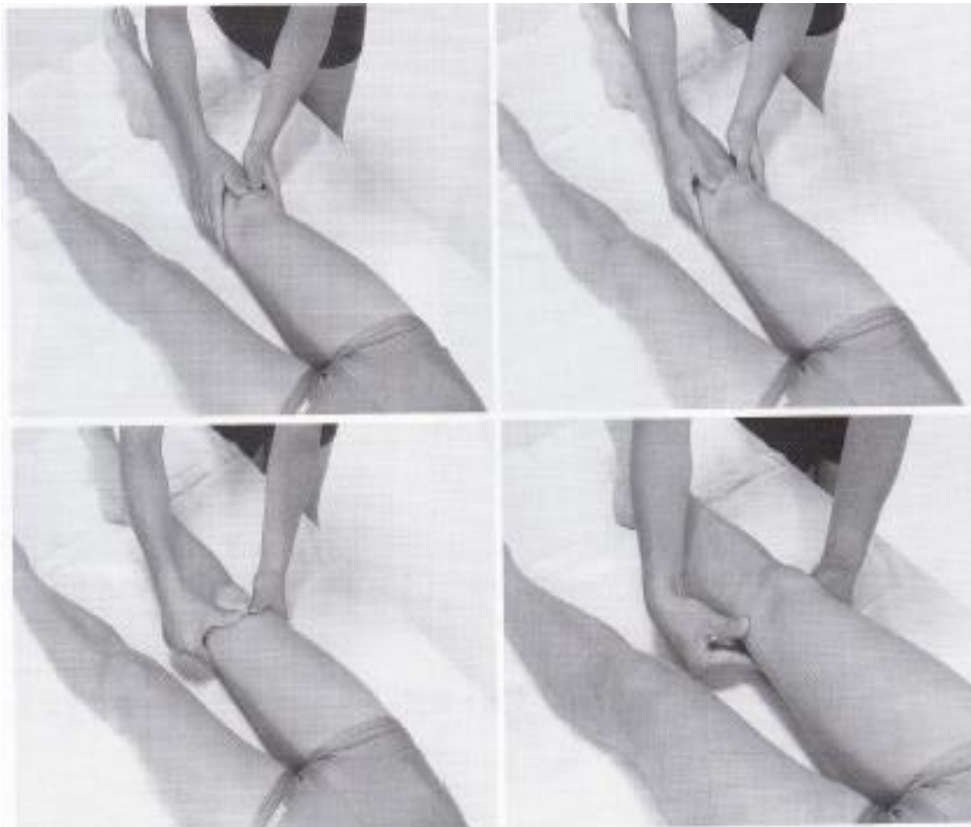
膝前面への手根軽擦法



●手根軽擦法：膝(前面)のマッサージ

- 膝周囲は、軽擦法程度の施術を！
- 膝蓋骨を動かす事は、極力避ける事が望ましい。
- 軽く擦る程度に留める事。

膝前面への母指軽擦法



●母指軽擦法：膝(前面)のマッサージ

- 膝関節周囲のマッサージは **勧められない!**
- 参考程度に理解しておく事。
- 膝蓋骨を圧迫したり、動かしたりすることは避ける!
- 画面の施術は、膝蓋骨上のうを圧迫しすぎている。

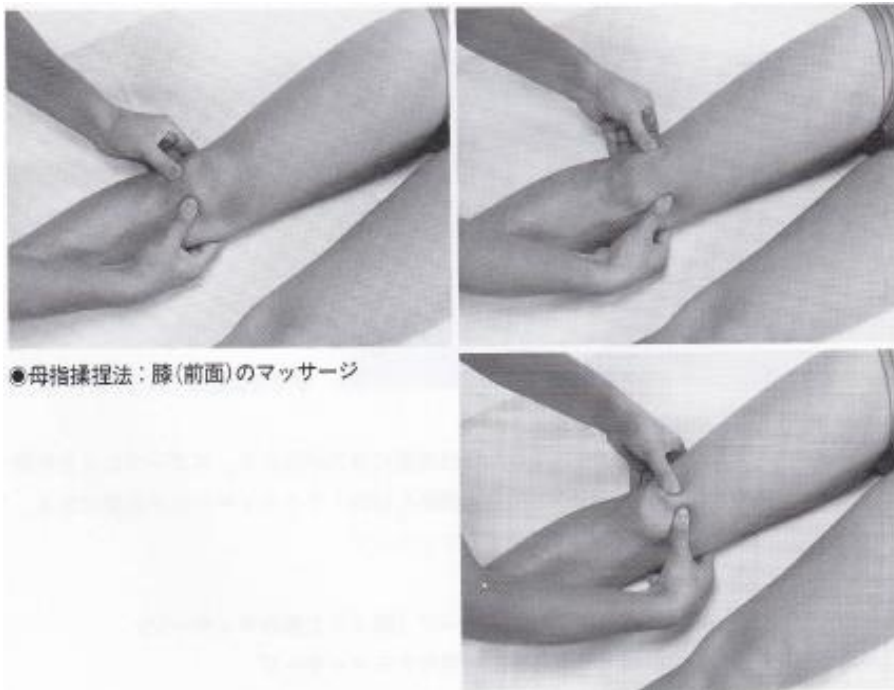
膝前面への四指軽擦法



- 軽く擦る程度の施術！
- 膝蓋骨を、動かさない！
- 膝蓋骨を圧迫しない！

●四指軽擦法：膝(前面)のマッサージ

膝前面への母指揉捏法



- 勧められる手技ではない！
- 参考までにとどめおく事。
- 膝蓋骨への施術が強すぎる。

膝後面への母指揉捏法



●母指揉捏法：膝(後面)のマッサージ

- 膝窩部は、若干の筋腹がみられる。
- 軽擦法や軽めの揉捏法は、効果がある。
- 解剖を熟知して施術する必要がある。

本日は、これで第11回スポーツマッサージウェブ講義を終了します。次回は第4回目の実習の動画を配信します。次々回の講義は、下腿のマッサージから始めます。

本日も視聴、お疲れ様でした！