

2016 ジャパンマスターズ大阪大会オープンブース

日時:平成 28 年 5 月8日(日)

場所:門真スポーツセンター

《参加トレーナー》

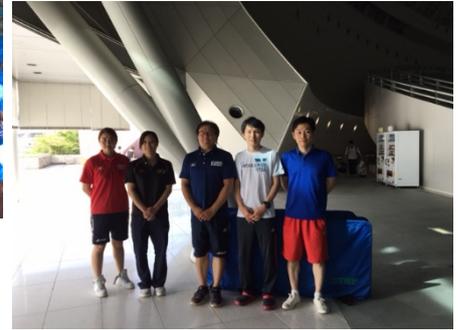
高根良輔 理学療法士

谷祐輔 理学療法士

毛利早紀 理学療法士

安本智恵 柔道整復師

風神真也 理学療法士 JASA-AT



《オープンブース参加の感想》

今回、ジャパンマスターズ大阪大会のオープンブーストレーナーとして、参加させて頂いた。

9:00~15:30 までの活動の中で、個別対応と集団エクササイズに分け、集団では午前・午後計3回、水泳選手に必要なストレッチング、体幹を中心としたエクササイズをマスターズ DVD に沿った形で行なった。

個別対応は計30名に対し、ケアだけではなくトレーニング方法から日常生活、勤務中の注意点、セルフケアの方法まで、多岐にわたり指導を行なった。

集団エクササイズは、最初は集まりが鈍かったものの、マスターズ協会の皆様のアナウンス、個別対応に漏れた選手に声掛けをおこない、計31名の選手にエクササイズの提供を行なった。

昨年同様、個別ケアの需要は非常に多く、希望選手全員に対応することは困難であった。集団でのエクササイズでは参加者に空きがみられ、更にセルフケアの重要性や運営方法についても検討する必要性を感じた。

今回個別対応や集団エクササイズの中で、選手のケアやエクササイズに対しての情報量、またモチベーションの高さを改めて実感した。身体の特徴や、普段コーチに指摘されている泳ぎ方とケアでの内容とリンクさせて、指導したエクササイズを今後実践していく。といった選手からの意見を多く聞くことができた。また「体幹トレーニングでいい本はないですか」といった質問もあり、DVDの紹介等、トレーナー会議の活動等も紹介することができた。

また今回、大会医師より外傷された選手が歩行困難なため、テーピングを依頼される事例が発生した。大会医師との連携が取れたことで、今後もトレーナーの需要を大会運営でも考えていただく良い機会となった。

マスターズスイマーの人口は増加している中、疾患を有している選手も多く、普段マッサージや電気治療のみで、簡単なストレッチングしかやっていない、詳しく知らない。という選手も見受けられた。今後も引続きマスターズ水泳大会への参加を行ない、水泳選手に必要なケア、エクササイズの啓蒙活動が重要であると感じられた。

今回オープンブースの開設にあたり、トレーナー会議の地神先生、マスターズ協会の土倉様には、準備、運営に際し多大なご尽力を頂戴しました。また、このような機会を与えて頂いた関係者の皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。

【文責 風神、高根】