



ISSHIN TASUKE 2014..... No.005

一鍼たすけ

1
月号

公益社団法人 東京都鍼灸師会

(H25.3.25 認可)



H25.9.28 スポーツ祭東京2013 開会式



H25.2.24 東京マラソン：有明ビックサイト

スポーツ鍼灸

特集号

東京マラソン・スポーツ祭東京2013
新宿シティーハーフマラソン etc,

「ランツボ・はりケアステーション」 410名のランナーに喜ばれました

平成25年2月24日(日) 東京有明ビッグサイト
主催：(公・社)東京都鍼灸師会



ゴール地点



完走したランナー・月桂冠をかぶり記念撮影



パイオネクス鍼で施術



待合イスは30脚 ピーク時は足りなかった

風が強い一日であったが雨も降らず晴天に恵まれた。完走率は96.5%

今年から東京マラソンはWMM(ワールドマラソンメジャー)に加わり、ボストン・ロンドン・ベルリン・シカゴ・ニューヨークと同列の世界的にも「ビッグなマラソン大会」に昇格しました。4時間を切るランナーはどここのブースにも立ち寄らず、フィニッシュ会場を早々と立ち去る光景も見られました。その後ピークを迎えて施術スタッフは大忙しの数時間。立ちっぱなしで大変お疲れ様でした。

施術後のランナーからは「即効性があるんですね!」との声が聞かれた。アンケートでは「ほぼ満足」との集計。市民ランナーのためのボランティア活動! スタッフの皆様、ありがとうございました。

多くのランナーが鍼灸師の施術を待っています。次回もぜひご参加をお願いいたします!

副会長 岩元 健朗



開催期間：平成25年9月28日(土)～10月8日(火)



開会式

(調布：味の素スタジアム)



セレモニー

硬式テニス・ソフトテニス競技会

平成25年9月29日(日)～10月4日(金) 世田谷区立総合運動場・大蔵第二運動場
主催：(公・社)東京都鍼灸師会



硬式テニス会場



“選手控所”奥に 鍼灸・コンディショニングコーナー ベット4台設営



9月29日硬式テニス



10月1日 硬式テニス



施術を受ける選手



救護所



トレーナールーム



会場マップ：テニスコート配置図



硬式テニス：競技結果



9月30日 硬式テニス



スポーツ推進大使マスコット ”ゆりーと”



ソフトテニス会場入口



時刻表：
シャトルバスも
運行されました



10月6日 ソフトテニス

“第68回 国体”は東京で開催され、私たち公益社団法人東京都鍼灸師会はボランティア・ブースを設営しました。

9/8アルゼンチン・ブエノスアイレスで開催されたIOC総会で「東京オリンピック招致」が決定！ このビッグニュースで選手や大会関係者の気分も盛り上がっていました。

9月29日から10月2日までは硬式テニス、10月4日から7日までのソフトテニス競技に合わせ総合運動場体育館の横、屋外テント2張り設営し「鍼灸・コンディショニングコーナー」で大会当日に選手が気になるところの解消に努めました。

はじめて鍼を受けた選手は「ほんとうに調子よくなりました！ 地元に戻っても鍼のコンディショニングを取り入れます。」と、嬉しいコメントをいただきました。

大会初日のお天気は暑いくらいでしたが、10/1は雨天。雨はテントの床まで入り込み、靴もグチャグチャ状態で選手達もずぶ濡れ。その後も気温は15～18℃。ブルゾンを着用しても寒い日々。選手や天候を考えると環境に左右されにくい屋内にブース設営したいですね。

スポーツ選手は一般の方と比べて、はり施術の「反応」が良好です。
したがって鍼灸師は弱い・繊細なドーゼ（刺激）を心掛けています。

参加鍼灸師：8日間 延べ55名 受療者161名

スポーツ・ボランティア担当理事 藤井 伸康

バスケットボール競技会

平成25年10月4日(金)～10月6日(日) 西東京市総合体育館：トレーナーブース
協力：三多摩東支部



会場入口



参加鍼灸師

「立川市・西東京市・小金井市・東村山市・武蔵野市」5市に分散してゲームが開催され、西東京市では「成年女子1・2・3回戦および準々決勝」「成年男子準々決勝・準決勝」が行われました。

前回の「2012国体プレ大会」にも参加していたため、主催者：行政との連携もスムーズでとても活動しやすい状況。今回は「柔道整骨師会西東京支部」のみなさんと一緒に活動することになり、我々は鍼灸の施術。彼らはテーピング・アイシング・ストレッチの施術にと良い塩梅でのすみ分けができ、施術方法にも無理がなく楽しい運営になりました。

今大会では各チームに専属トレーナーが同行しているようで、選手より審判員の方々が多くブースに来られました。バスケットボールでは、審判員の方々の運動量もかなりのもので、選手と同等かそれ以上に走り回られていたようです。

2020東京オリンピックを控え、今後どのような形で鍼灸がスポーツと関わるか予行練習にもなりました。

三多摩東支部長 増田 眞彦



東京マラソンなど「スポーツ鍼灸」ボランティアは、大会運営を担っている方々との協議の積み重ねで今日に至っております。そのご縁となったお二人をご紹介します。

前列左 東京マラソン元事務総長 佐々木 秀幸 先生(オリンピックコーチ・選手団役員を歴任)
前列中 アスレチック陸上トレーナー 高岩 吉男 先生(鍼灸師)新宿支部所属
他3名 日鍼会・東鍼会役員

報告者：公益社団法人 日本鍼灸師会 副会長 小松 秀人(スポーツ鍼灸推進ランナー)

スポーツ祭東京2013 第13回 全国障害者スポーツ大会

開催期間：平成25年10月12日(土)～10月14日(月)

グラウンド・ソフトボール競技会

平成25年10月12日(土)～10月14日(月) 都立武蔵野中央公園スポーツ広場
コンディショニング・ルーム 主催：(公・社)東京都鍼灸師会



ピッチャーは「ゴロ投球」
バッターは音を判断してタイミングよく「スイング」



試合の合間コンディショニング
に訪れた岩手県代表ピッチャー



106名の選手に施術しました



設営 ベッド2台 テーピング アイシング 座位施術用1台 受付

術式 アイシング テーピング 鍼灸 マッサージ(希望者のみ)

参加チーム数も少なく限定されたグラウンド内でのコンディショニング。選手の受療時間は試合のインターバル間か、団体送迎のバスの発着時間内というシビアな条件のもとスタッフ全員の頑張りでも100名を超える選手やチームスタッフに施術しました。

選手のコンディショニング 喜ばれました!



ハーフ女性1位&術者



出走前調整で完走できました!

左の写真2点
新宿マラソンから



受付



選手ではなく監督さん?



10月11日 グランドソフトボール



10月14日 グランドソフトボール

第11回 新宿シティーハーフマラソン

381名のランナーに施術 (旧オリンピック競技場)

平成25年1月27日(日) 国立競技場
主催：新宿支部

参加6年目のイベント。国立競技場に常設テントとして定着しています。

この国立競技場は「2020年東京オリンピック」開催のためにH26年1月。このイベント終了後に取り壊されます。昭和の“東京オリンピック”を思い出して、当日の競技場に足を運んでください。



出走者であふれる国立競技場



受付



広いコンディショニングブース

新宿シティーハーフマラソンは神宮外苑・新宿副都心・御苑トンネルなど、都心の名所を駆け抜けるコースで参加者は全国区です。毎年エントリーが増加して抽選も厳しくなり東京マラソンの“ミニ”版になっています。

マラソンコースは ①ハーフ20kmのほかに、走り始めて間もない方のために ②5km ③10kmのコースも用意されています。初心者のランナーの多くが私たちのコンディショニングブースに立ち寄ります。ほとんどの方が下肢の疲労による痛み・ツレ・足に合わないシューズによる傷害などです。今年はテーピングも導入して足首のねん挫・膝痛にも対応しました。常設テントは記録証発行所の正面です。スタッフ一同、お待ちしております。 新宿支部長 井坂 卓司

71名のみなさまに体験していただきました

平成25年10月14日(月・祝日) 足立区総合スポーツセンター



受付(スポーツセンター内: サウナ室入口ホールに設営)



施術ブース

(男性用・女性用更衣室に分けて設営
ちょうどよい空間であった)

当日は大変多くの方に鍼灸治療体験ブースにお越しいただきました。11:30の時点で14:00終了時刻までの予約が一杯になり、多くの希望者の方々にお断りをしなければならない状況になってしまいました。ブースにお越しいただき、施術を受けられなかった皆様、大変申し訳ございませんでした。

一方では、鍼灸治療に関心のある方が大変多くいらっしゃることも改めて感じることができ、今後の活動の励みになりました。これからは、さらに多くのイベントに参加して、鍼灸治療の素晴らしさを伝えて行きたいと思います。

支部会員 埴 敬茂

多くのスポーツ選手が鍼灸を活用しています

- ①スポーツ傷害による痛みの緩和
即効性と安心感
- ②パフォーマンスの向上
- ③傷害の予防
- ④コンディショニング調整

左記がその理由としてあげられます。
初めて受療した方のアンケートに
「即効性に、びっくりした。」
「何かの際は鍼灸師に相談します。」
と、あります。

アスリートの期待に応える“研修会”開催

日本鍼灸会館2F講堂
(公社)日本鍼灸師会・東京都鍼灸師会 および新宿支部 合同研修会

スポーツ競技別に ①どのような傷害が多く ②連続する試合の合間でどこに疲労が溜まり ③どれだけ楽にすることができるか ④急性炎症を伴う傷害と対処 ⑤コンディショニングに適した症状の見極め などについて

日本陸上競技連盟医事委員長 山澤文裕氏(医師)・全日本男子バレーボールチームドクター 林 光俊氏(医師) および本会のスポ研講師陣が、以上の点に留意した研修会を開催しています。

実施した“研修会テーマ”

- ① スポーツ競技におけるメディカルスタッフについて
- ② 姿勢・重心・動き・心理からアプローチするスポーツ障害
- ③ バレーボール・テニスによるスポーツ障害
- ④ スポーツ選手のためのストレッチング・傷害予防とパフォーマンスの向上
- ⑤ スポーツ・テーピング
- ⑥ 障害者の方との接し方
- ⑦ 鍼灸院で採用するテーピングの実際
- ⑧ スポーツ鍼灸：施術の基本

「そこに」「ここに」など指示語を使わずに、座って欲しいイス・寝て欲しいベッドを「ポンポンと叩く」など。異性のトイレ誘導はあまり神経質にならないように。かえって高速道路の大きなトイレに誘導する場合の方が気を使うなど。





ごあいさつ

公益社団法人 東京都鍼灸師会会長 高田 常雄

「一鍼たすけ」をご覧いただきまして誠にありがとうございます。

今号は「スポーツ鍼灸 特集号」として制作し、鍼灸院の待合室・市区町村の担当窓口・鍼灸学校などに配布させて頂く“公益性の高い情報誌”になりました。

これらの活動に参加する鍼灸師の技術向上のために、専門の講師をお招きして幾度となく研修会を開催し学術を高めてきました。東京国体では選手をはじめ、監督・コーチ・大会関係者のみなさま方に提供し、日頃の成果を最大限に発揮できるようコンディション作りのお手伝いことができましたことは、私ども東京都鍼灸師会としても大変誇りに思います。

また、選手のプレーが応援する多くの観客・大会関係者の方々に感動と勇気を与えて下さったことに、深く感謝を申し上げます。

東京都鍼灸師会はこのほかにも、市区町村が主催する「市民マラソン」「健康フェスティバル」「区民祭り・市民祭り」において、ボランティア協力していることを付け加えさせていただきます。

すべてのお問い合わせ **03-3985-7501** (東鍼会事務局あて)

事務局の業務時間 午前9時から午後5時まで。土曜日・日曜日・祝日は休業いたします。

ホームページアドレス **http://harikyu-tokyo.or.jp**

編集後記



「一鍼たすけ」は会員向けではなく、一般のみなさまへの普及・啓発を目的として制作しています。1年後には「区民祭り・市民祭り・健康フェスティバル」特集号を企画しています。4月から始まる普及・啓発活動の記事・写真などをお寄せください。各支部のご協力をお願いいたします。

なお、今号の「一鍼たすけ」から発刊前に注文を受付けています。あらかじめ支部長メールで“PDF見本”を配信しています。詳細については「支部長・理事・事務局・広報部」までお問い合わせください。 追伸：広報部の顔ぶれが変わりました。よろしく願い申し上げます。 寛

発行者  **公益社団法人 東京都鍼灸師会** 会長 高田 常雄

住 所 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-44-14 日本鍼灸会館内

電 話 03-3985-7501 FAX 03-3985-7526

メールアドレス info@harikyu-tokyo.or.jp

《広報部長》 天野 寛敏 《広報副部長》 安部 達彦 《編集委員》 原 珠枝 《学術監修》 浦山 久昌

デザイン：ブランタウン 原田 印刷：共栄印刷株式会社 東京赤坂営業所 03-5561-0305

3月号の原稿締切：1月末日 発行予定：3月10日