

Azumo

あちゅーも

NO. 7

2018

スポーツと鍼灸

平昌冬季オリンピックの記憶がまだ色鮮やかに褪せないところに、2018年平昌オリンピックにてサッカーW杯、2019年には日本サッカーリーグW杯、そして東京オリンピック2020とスポーツのビッグイベントが連続します。様々なスポーツのビッグイベントが続くことが増えていく日本人選手が活躍する機会が増える中で、スポーツトレーニングの存在が語られる場面も見かましました。トレーニングという方も増えてきているのでは、というのか。今回のJリーグは、多くのサッカー日本代表選手が活躍している日本サッカー協会、各クラブチーム、そして各選手が所属しているチームの池内、誠先生にお話を伺いました。

当初スポーツドレナリーは考
えていなかった！？

編「まず池内さんが現在、まず池内さんが
に至った経緯についてお聞かせください
い。」
池内「中学生の時、100mが区で
くらいだったんですよ。鍼灸治療も
たことがありました。でも鍼灸専門学
校の学生時代はスポーツしなかつたで
り

「な編こもほめて、自分を開業たですね」
（笑）「気持ちだったのでしょうか？」

編池なるぼちらか分で開業したな感じで、
う気持ちだったのでしょうか？」

池内編「この状況でも横兵を感して入られていらつしやいますね。」

に編 池内書簡集
入勸そのよ
らめられ
ててう
らな学
らサ校
シ況
ヤ力
でい
まが
すづ
ねロ
化
する
か

[illegible]

「今しや通用しないです」とね、通用するかどうかという感じが、一年経つてからで

「それ、その間は修行みたいな感じで、
今じゃ通用しないですけどね。通用す
るようになったのは一年経つてからで

たす。

編 入

でも



テ

り 資



編た。では流れの中でトレーナーになつて編む。現在はいまポロシャツになりきります。を。目指す。

うん、鍼灸の専門学校に入学してくる方
池内もあつたが、本当にそうでしょ。

運がいいのでお仕事は立時終了です。お返事は後ほどさせていただきます。お返事は後ほどさせていただきます。

後、
 へガル
 タ仙
 台の
 アス
 レテ
 イッ
 クト

4年程経て日本体育協会公認アス
レナーとして勤めさせていたとき
レディックトレーナー（日体協A1）
株式会社サマーネットワークスだしの

の資格が倉設とわて 杉はその役に
中に治療室を開設させていただきまし
なりますね」

編二では流氷の中でトリーカーはなら
れたというところで代わりを帯同するよう
になったのは2006年8月からです

池内トウ子、軒の後方びんぼう、あな

ティックトレーナーをさせていただいて、
これまで、お蔵出しの勤務の毎日、未成の

この材料は、銅板を鍛えて筋肉は銅で
替ふ。ガルタ仙台のアスレティックト
ーナメントとして勤めをはてしたとき、

編纂地内には、考査するウレシクスまゆの
事とは海原を問答のまゆにたつてまし

池内 日本ではカニ場騒ぎが起こることもよくあるが、それはカニが豊富に獲れるからであらう。日本ではカニが獲れないから、カニを食する習慣がなかったのだ。

は、この月の毎朝、この道草の月が、ちで
す。この道草の杯の鏡から、さす。丸

[illegible]

編「よりベストな状態に持っていくと

（裏面へつづく）

これは鍼だな？まあ 筋肉は鍼ですよ。

編「池内先生が考えるトレーナーの仕事とはどのようなものでしょうか？」
池内「何だろう…現場で起こることに対応するのはもちろんですけど、あらゆる手段を使って選手のコンディショニングの維持あるいは向上に努めるということではないでしょうか？」

編「よりベストな状態に持っていくということでしょうか？」

池内「不調でコンディショニングがマイナスな選手はゼロベースに戻すという場面が多いですね。プロの中だと調子が良い選手の調子をさらに良く、というのはなかなか難しいです。」

編「代表では鍼灸をどのように使っているのでしょうか？」

池内「サッカーA代表の場合、Jリーグでの経験があること、日体協ATを取得していること、医療系資格を取得していること、この3つがないとフル代表のトレーナーにはなれないです。オリンピック(U23)もそうです。まず、資格として使ってます(笑)。現場で人の体に触ることができるというのは強みですね。実際の鍼の使い方ですが、仕事の中での全体像の一部なのでお話しするのはなかなか難しいですね。鍼が絶対良いという時はすぐに打つし、時間が押しているときはいいか、

①



という時もあります。」

編「ケースバイケースの中でも、『これは鍼だな』というものは池内先生の中にありますか？」

池内「一概に言えるわけではないのですが、筋肉の問題に対しては鍼を使うことが確率的に高くなるのではないかなと思います。ただ、そのあたりは口では言い表せない、伝えづらいというか。習つより慣れろ、という感じでしょうか。でもそついった現場の経験だけでなく、考えることが大事です。考えながらやっている人と考えないでやっている人とは全然差が違いますから。」

売り上げを上げる人 は姿勢がいい。

編「サッカー日本代表への帯同以外では会社内の治療室でお仕事をされていますでしょうか？代表の中だと、選手を良い状態に持っていくことがお仕事とおっしゃっていましたが、会社内の治療室の場合はいかがでしょう？」

池内「この場合、会社員の方の仕事のパフォーマンスを上げることと思っています。」

編「どのような症状の方が多いのでしょうか？」

池内「色んな方がいらつしゃいますが、やっぱり肩こり、腰痛、それと症状ではありませんが、姿勢の悪い人が多いですね。」

②



編「ここでご紹介いただける姿勢の正しい方の様なものはありますか？」

池内「まず、体の前後の幅の中心よりも肩の軸が後ろに来るようにしてください。そうそうそうそう。まずこれが大事です。それでパイプの様なものが、頭のとっぺんからツンと刺さっている様な感じで…ちよつと吊られている感じです(写真①)。それで顎をグーッと上げてください。自分で下アゴの骨の下に指を当ててアゴを持ち上げる様に。首の後ろの出つ張つた骨を中心に。頭が後ろに回るイメージで、体ごと後ろに倒れないようしてください(写真②)。」

編「こ、これでいいですか？」

池内「そうそう。今は首の前側が伸びている感じですね。今度は逆に倒します。体ごといいかないで、先ほどの首の後ろに出つ張つた骨を中心に(写真③)。このようなストレッチをやって

③





もらいます。同じように、左右にも体ごと行かないように。軸をしつかりさせた上で伸ばすことですね(写真④)。コンピューターをしている方だったらこんなところかな。こうしてあげると、首の骨の並び方が自然な状態に戻ってきます。ただ、先ほどやってもらったような姿勢はパソコンをやりながらはできないですよ。だから今のようないい正しい姿勢を取るということは一日3回くらい行ってください。いい姿勢を取ったと脳にインプットさせるイメージですかね。そのように説明します。自分で自分の体をニュートラルになるべく戻す。固まらせない。それが肩こりの軽減や解消に近付いていく。面白いことに売上を上げる人は姿勢がよいですよ。」

編「面白いですね。トレーニングの結果が出やすいということでしょうか？」

池内「何でもすぐ実践するのではありません。だからいい姿勢を覚えるのも早いです。」

猛獣使いになれ!

編「すべてのスポーツトレーナーを目指す方へ、何かメッセージをいただけますか？」

池内「猛獣使いにならないと駄目ですね(笑)。」

編「え? 猛獣使いですか?」

池内「海外組って言われるメンバーは20歳そこそこで、水も食事も言葉も違うところで助っ人として結果を求められるわけですから。月並みかもしれないけれど、メンタリティは本当にすごいと思います。Jリーグメンバー含めてそのくらいのクラスになると、精神的にも身体的にも普通じゃないなと感じますね。そういう意味で猛獣(笑)。選手は必死です、こちらも必死でやらないと。覚悟を決めてやらないといけませんね。」

編「なるほど、スポーツトレーナーを志している方だけでなく、多くの方へのメッセージとなりそうですね。」

池内「そうですね、スポーツ現場という、非常に華やかなイメージがあるのだと思います。しかし、我々がやっていることがどれだけキツいかといっ

たら。スポーツトレーナーもビジネスマンも、どんな仕事でもそうだと思います。覚悟を決めないでダメでしょう。曖昧じゃダメ。まずは今、自分の足元をみて、自分の出来ることを一生懸命やるのが大事なのではないでしょうか。すでに先人がいる雪道であれば、足跡の後ろを踏んで、もっと深く固くしていけばいい。まだ誰も足を踏み入れていない雪原であれば、一步一步全力で、でも感触を楽しんで目的地を目指せばいいと思います。先のこととは考えなくても、目的地がわかっていればいずれたどり着けるはずですよ。志があれば、後からついてくる人もいます。そうやって歴史ができていくのだと思います。」

日本サッカー協会アスレティックトレーナーへの道のりからスポーツトレーナーという仕事について、今すぐできる良い姿勢のための体操、そしてすべての働く人たちへと言っても過言ではない、すべてのスポーツトレーナーを目指す方への熱いメッセージをどうもありがとうございます。ロシア大会での「猛獣使い」の活躍で、選手が素晴らしい試合を見せてくれるよう、池内先生を始めサッカー日本代表を応援しています。

池内 誠

【経歴】

1991年(平成3年) 花田学園日本鍼灸理療専門学校卒業

横浜マリノス・アスレティックトレーナー

ベガルタ仙台・アスレティックトレーナー

日本サッカー協会アスレティックトレーナー(2006年8月)

2010ワールドカップ南アフリカ大会帯同

2014ワールドカップブラジル大会帯同

株式会社サマーネットワークス 治療室開設

Smart News 株式会社 治療室開設

【資格】

あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

【受賞】

2012年3月 第14回秩父宮記念スポーツ

医学賞奨励賞(日本サッカー協会男女ナショナルチーム 医・科学サポートグループ) 受賞



発行：公益社団法人神奈川県鍼灸師会

〒231-0002 横浜市中区海岸通4丁目21番

倉田ビル5階

電話／FAX：TEL／045-228-8894 6

FAX／045-228-8897 9

http://kanagawa.harikyu.or.jp/

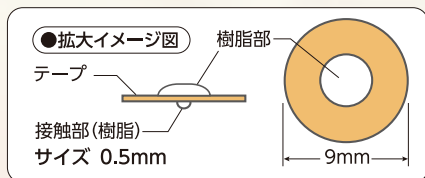
発行日：平成30年3月16日

お疲れ気味の全ての女性に
家事に仕事にお疲れさま
あなたの毎日の疲れにピタッとひとりはり
初めての方でも簡単にお使いいただける親切設計で
ツボを優しく刺激して、こりを緩和
さあ、明日もまた頑張りましょう

今日もおつかれ、わたしのカラダ。

粒のちからで
こりを緩和！

はりが苦手な方にも、
抵抗なくご使用いただけます。



目立たない！

テープ径が9mmと
小さいのでかぶれにくく
目立ちません。

※効果には個人差があります

使い方も簡単！

シールを剥がすだけで
簡単に貼れます。
一枚のテープに樹脂を固定
しているので、接触部が取れる
心配はほとんどありません。

肌に優しい！

接触部が樹脂になり、
金属アレルギーの方にも
ご使用いただけます。



家庭用貼付型接触粒 医療機器届出番号: 22B1X00006000005

粒のちからで
こりを緩和！