

富山マラソン 2016 トレーナー活動報告

スポーツ委員会委員 砺波地区 金田英治

10月30日(日)、爽やかな秋晴れの下で富山湾や立山連峰の眺めを堪能しながら高岡市、射水市、富山市の3市を通るフルマラソン大会「富山マラソン2016」が開催されました。併設レースのジョギング・車いすには977人が出場し、フルマラソンの1万2041人と合わせ、昨年より約2千200人多い1万3018人が力走しました。

今年も当会はアスレチックトレーナーコーナーを担当し、TJAT会員18名でトレーナー活動を行いました。昨年の富岩運河環水公園会場であった併設レース10キロ、5キロ、3キロのコースが廃止された為、フルマラソンランナーのゴール後のケアサポートを主に行い、延べ326名のランナーをサポートしました。

活動拠点は昨年同様、富山市総合体育館のブース内で、ランナーがゴール後に荷物等を受け取り、更衣室で着替えをしてから寄っていくルートでありました。朝8時に当接骨会館前に会員が集合し、ベッド15台とトレーナーキット等を会場に運んで設営し、TJATの看板、公益法人柔道整復師会団旗・のぼり旗を掲げ、午前中の際にトレーナー活動できるよう準備万端体制で挑みました。高岡会場を9時スタートして、約3時間後辺りのお昼正午過ぎから走り終えたランナーが続々トレーナーブースに訪れ、昨年と同様、長蛇の列になりましたが、会員の先生方のトレーナー経験も豊富となってきたのと、今年の当会スポーツ委員会主催学術研修会には、スポーツトレーナーとしてプロスポーツ選手、大学競走部のランナー等多くのボディケア、トレーニング指導を担当してご活躍の柔道整復師・スポーツトレーナーの知野亨先生を招致し、「ケガしにくいランニング」ランナー向け治療方法と身体の使い方をご教授いただき、参加会員は、受講後各自でランナー向けの治療法、指導方法等の知識、技術を十分に修練し、今回のトレーナー活動に活かすことができ、全体的にはスムーズに活動が出来、参加ランナーをしっかりとサポートすることができました。

近年のマラソンブームでランナーの方々も走行経験が豊富でケアサポート中には、「マラソン練習方法や筋トレの仕方」等いろいろ質問される方も多くなっていることを実感しました。私がケアした方の多くが、完走タイム自己ベストを出された方々で、そのせいか下肢の筋・腱に強い疲労感と筋肉痛、熱感とともに炎症を発症している方もおられ、アイシング・テーピング等を施行して、併せて疼痛軽減を改善するようにセルフケアの指導もおこないました。中には「接骨院へ行った方がいいですか？」と尋ねられ、富山県柔道整復師会HPの「あなたの町の接骨院」で調べて近くの接骨院に来院して下さい、と伝えました。

富山県下の柔道大会・マラソン大会等で当会TJATのトレーナー活動の認知度も高くなってきおり、積極的に会員先生方のトレーナー活動に参加をして頂きたいと思っております。最後に実行委員会各位と協力された先生方に感謝を申し上げます。

参加者名 (18名)

井田栄二、水上重一、飛田秀明、浜岡保之、金田英治、原 誠、加道川広志、藤樫 寛、竹内崇裕、牧田好祐、石腰泰久、黒崎洋昭、清原正樹、法邑智成、梅木一平、古市直子、井田喜子、岩本竜治