

連

振り返ろう! クラブのリスクマネジメント! ③

載

一般社団法人NICE

日頃からいろいろな状況を想定したリスクマネジメントの実践を行っている「NICE」では、地震などの災害だけでなく、ケガや事故に対するリスクマネジメントにも取り組んでいます。体幹部強化とセルフケア対策を盛り込んだマラソン講座の開設、さらには事前にセルフケアを行う発想をクラブのプログラムの中で提言しています。

人気のマラソン大会で地元ランナーとつながる

全国的なマラソンブームの中、徳島県では「とくしまマラソン」が人気です。NICEでも6年前、20年続いてきたローカルマラソン大会の大会運営を受け継ぐことになり、地元市民ランナーとの交流がスタートしました。その中で「マラソン講座をつくってほしい」という声があがり、実業団ランナーでもあった地元在住のトレーナー、また市民ランナーとしても活躍する整体師にセルフケアを含めたマラソン講座を依頼しました。それがケガや事故に対するリスクマネジメント導入の一つのポイントとなりました。

地方の市民ランナーに多いスポーツ障害

●車移動が多く体幹部が弱い地方ランナー

徳島県は糖尿病による死亡率全国1位です。全国に比べて「歩く」ことが少ない県民性であり、マイカー移動が主で、地下鉄の階段の上り下りやバスや電車での移動がありません。体幹の鍛錬にもなる「電車に揺られる」という機会もありません。

そんな環境で、マラソンブームの追い風に乗って「よし、走るぞ!」と、3、4か月の準備期間でフルマラソンを目指すランナーがたくさんいます。仲間とのランは楽しく、練習や大会後の食事会や一献は最高です。さらにいろいろな大会を経験するうち、「もっと走りたい」「もっと速くなりたい…」という想いがどんどん湧いてきます。しかし、練習が不十分であったり、体幹が十分に鍛えられていないまま、長い距離や「自分超え」を目指す走り続けていると、レース後半、段差で転倒したり、股関節の痛み、下りで繰り返される膝への衝撃、ひどい場合は疲労骨折や半月板損傷などのスポーツ障害を抱えることになります。痛みがあるのに、走らずにはいられないので、また走ってしまう…。痛みを抱えたまま走ると、さらに別の障害も抱えてしまいがちです。

以上のことを踏まえて、NICEが開設した体幹部強化とセルフケア対策のマラソン講座には、たくさんのランナーが参加してくれました。講座では、建築用の水平確認機材を活用して正しい立ち方を確認したり、デジカメでランニングフォームを撮影し、モニターで問題点を確認しました。また、セルフケアをしっかりに行っているランナーが少ないことから、セルフケアとしてボールを用いたコアコンディショニングについても取り組みました。この講座を通して、ただ走るだけではなく、健康に美しく走ることの重要性を訴えました。



デジタルカメラでランニングフォームを撮影し、その場で検証



フルマラソンを走る市民ランナー向けの講座を開催

●「痛む」前に、セルフケアの大切さを知る

そういった講座を続けた結果、地元ランナーサークルのリーダーが、これから走り始めようとする初心者ランナーに、定例練習会の中でこれまで学んだことを、経験と実践をもってアドバイスされるようになりました。オーバーペースやオーバートレーニングに陥らないように互いに声を掛け合い、正しいフォームで健康的なランニングを指導しています。気軽にジョギングを楽しめるムードも地域に育っていきます。

また、新たに開設した体幹トレーニングではボールを使ったマッサージ法を取り入れたり、ピラティスには、セルフケア法の一つ「ルーティング」を盛り込むなど、単なるトレーニングではなくセルフケア志向を織り込んでいます。

その結果、介護予防運動にプラスして参加する65歳以上の方や市民ランナーの参加も増え、講座を運営・継続するための財源確保にもつながっています。さらに、介護サービス事業所などから要望があれば、新しいセルフケア法を取り入れた癒やし系講座を出張開催します。また、トレイルランニング大会ではクラブとつながりのある整骨院の先生やNICEの指導者でもあるトレーナーに依頼をして、トレーナーズブースを開設し、医療機関や整骨院に行く前に自分でセルフケアを行う発想を提言しています。



ジュニアアスリートにも自分自身でケアできるように指導



腰痛や肩こりをセルフケアできるボールを使った体幹コンディショニング

すべての人にセルフケア発想を！

坐骨神経痛や変形性膝関節症、頸腕症候群……。医療機関へ行く前に自身の体で「あれ？」と思った時に、事前にセルフケアする習慣づけも、地域に根ざしたスポーツクラブが担えるミッションではないでしょうか？

健康運動指導士や介護予防運動指導員などの有資格指導者を確保し、クラブの講座で経験を積み指導者にスキルアップしてもらうことも重要だと考えています。都会へ行かないと受講できない講座や勉強会なども運動指導者向けで企画し、県内の総合型地域スポーツクラブにも参加を呼びかけ広域での指導者スキルアップに貢献しています。また、介護予防運動事業やメタボ対策も含め、地元開業医や整体院との連携を模索したりと、医療・介護とコンディショニングの境界線がつかがり、連携できるような協働を模索しています。（徳島県クラブアドバイザー・一般社団法人NICEクラブマネジャー／神田真奈美）

クラブプロフィール

●クラブ概要

鳴門市教育委員会や徳島県広域スポーツセンターから現在のクラブマネジャーに、総合型地域スポーツクラブ設立の打診があり、平成18年、鳴門市体育振興室のはからいで、クラブの発足を呼びかけました。この声に賛同した市スポーツ推進委員、ファミリーバドミントンサークル、太極拳同好会などが加わり、2年の設立準備期間を経て、N I C Eを設立。鳴門の自然を活用したアウトドア活動は市外・県外からの参加も多く、有資格指導者の育成から取り組んだ介護予防運動事業「げんき工房」は、市委託事業3年目。ワンコインで参加できる質の高い有料コンディショニングプログラムとともにクラブの財政を支えています。

- 設立年月日：平成21年3月2日
- 所在地：徳島県鳴門市とその周辺
- 運営：会員数403名（平成27年1月1日現在。一見参加者は含まず）

予算規模1003万円（平成26年度）

特徴：ヨガやミニサッカーなどの定例教室や、太極拳、卓球、ソフトバレー等のサークル活動に加え、カヤック、ノルディックウォーク体験やトレイルラン大会を企画・運営。地元他団体や商工会とコラボレーションしたローカルマラソン大会運営など地元イベントサポートも大きなクラブのミッションとなっており、災害や障害を未然に予測したリスクマネジメントを地道に実践しています。

連絡先：〒772-0012 徳島県鳴門市撫養町小桑島字前浜 23 キョーエイ鳴門駅前店4階
TEL:080-3928-8679 FAX:088-603-1719
Eメール：info@nice7610.net
ホームページ：<http://nice7610.net/>