

第 48 回古平ロードレース大会トレーナールーム活動報告

小野寺恒己
東町整骨院

48th FRUBIRA Road Race Tournament Trainer Room Activities Report

Tsunemi Onodera
Higashimachi Judo-Therapy Clinic

Abstract

FURUBIRA Road Race Tournament was held for the first time in four years after the coronavirus pandemic, and it was the fourth time in five years that the author opened a trainer room, and the number of users was 15, fewer than in the past. This report describes the purpose of the activity and the challenges for the next session.

Keywords : trainer room (トレーナールーム) , taping method (テーピング療法)

【トレーナールーム開設の目的】

トレーナールーム開設の目的は、著者の柔道整復師及びアスレチックトレーナーとしての経験を生かし、参加者が少しでも快適に（ベストコンディションで）参加できることを第一の目的とし、第二に「ふるさと納税」の労務提供版、そこから派生する大会の特徴と位置づけられることを狙って町外からの参加者増に伴う経済効果を期待し 4 回目の活動とした。

【トレーナールーム以外の救護体制】

救護体制は、社会福祉法人北海道社会事業協会余市病院による JMAT(Japan Medical Association Team)による救急車（医師・看護師ら）が待機していた。コースとなった道路には警察官が配備され、啓発イベントとしての消防車、自衛隊車両と緊急時に対応できる組織が一堂に揃っており（写真 1）、「コース上にヒグマが出た時は心強い」と著者は感じていた。

【トレーナールームの運営方法】

これまで通り、著者 1 名が行うため、スタート前の利用者一人当たりの対応時間の短縮からテーピングのみを予定し、必要に応じて短時間の手技療法を行った。利用希望者には、受付&問診票（図 1）により、ケアに必要な事項、

安全管理上必要な事項を記載させ、問診、触診、整形外科的・足病医学的徒手検査を行い、身体的問題の所在の説明（インフォームドコンセント）後に処置を行った。

また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が第 5 類感染症に移行したとはいえ、著者自身が大会の約 1 ヶ月前に罹患したこともあり、感染防止のために手指消毒薬を配置し、利用者にはマスク着用を求めた。

【整形外科的徒手検査・足病医学的徒手検査】

必要最小限の問診と医学的検査において、市民ランナーには腰部及び下肢の症状が多いことから¹⁾、整形外科的徒手検査及び足病医学的徒手検査では、主に、形態（X 脚・



写真 1 緊急車両

O脚、足底アーチ、外反母趾）と機能（柔軟性・関節可動域）のチェックを行なった。

【Taping Method】

今大会では、キネシオテーピング療法の理論およびスパイラルテーピング理論に基づき、伸縮性のあるファルマテックス（ティコクファルマケア社製）とコスモチタンテープ（リーダープロダクト社製）、スパイラルテックス（スパイラルの田中社製）を使用した。

2023 古平ロードレース大会 トレーナールーム スタート前・ゴール後

氏名	男・女	年齢	歳
住所 古平・余市・横内町・小樽市・札幌市・その他（市町村）			
参加距離 走る→ 15 km・10 km・6 km・4 km・2 km 歩く→ 4 km・2 km			
Q1：湿布やテーピングでかゆれやすい体質ですか？ はい・いいえ			
Q2：過去、「走る」を休む程のスポーツ障害やケガの経験がありましたか？ はい・いいえ			
Q3：今、「走る・歩く」ことに影響する程の「痛み」がありますか？ はい・いいえ			
※Q2とQ3で「はい」に○の方は、傷病名をお書き下さい。			
Q4：現在の自覚症状に○を記し、その部位を●塗りして、症状と線で触ってください			
痛い だるい 筋肉の張り しびれ 重たい 違和感 その他（ ） 自覚症状なし			

～トレーナー使用機～

処置部位	顔部・首部・腕部	（右・左）肩関節	上腕	肘関節	前腕	手関節	指	足趾
右	腕関節	ハムストリング	大腿四頭筋	腸腰筋群	膝蓋靭帯	内・外側副靭帯	前・後十字靭帯	内・外半月板
左	腕関節	ハムストリング	大腿四頭筋	腸腰筋群	膝蓋靭帯	内・外側副靭帯	前・後十字靭帯	内・外半月板
右	膝関節	寛足	シタビリ	前脛骨筋	下脛三頭筋	腓骨	足関節	足背
左	膝関節	寛足	シタビリ	前脛骨筋	下脛三頭筋	腓骨	足関節	足背

処置 器具 キネシオ スパイラル、チタン 固定テープ 包帯 ストレッチ 筋膜手技 湿布薬 キズバン

アドバイス テーピング アイシング ストレッチ ホーグ（運動療法）靴と足底板 その他（ ）

特記事項（傷病名など）

図1 古平ロードレース大会 問診・記録票



写真2 トレーナールームのテント

【機材・衛生材料】

トレーナールームに必要な機材のうち、主催者がテント、テーブル、椅子及びテント固定用のコンクリートブロックを用意し、ベッドと衛生材料用テーブルは著者が用意した。衛生材料は全て著者が、前述のテーピングの他、手指消毒薬、ベッド用の外用殺菌消毒剤、軽症の救護に必要な傷絆創膏、固定用テーピング、綿包帯、湿布薬を準備した（写真2）。

【受付&記録票の記載】

身体ケアを行う上では、医学的評価とリスク管理が重要である（図1のQ1～Q4）。利用者の住所は、古平町内外の利用者の把握のため必要である。

この身体ケアは無料サービスであるが、無料であっても、被施術者（トレーナールーム利用者）とアスレチックトレーナー（柔道整復師）間において、身体ケアの申込みと承諾が成立した時点で民法第656条の準委任契約が成立し、民法第10節の委任契約と同等に扱われ、第645条の「受任者が負う報告義務」が発生すると考えられる。したがって、カルテ等の記載は必要であり、その記載内容は、委任に基づく施術行為の記録であることから、報告義務があり、情報開示義務があるとされ²⁾、ケア内容の記録と保存は必要である。また、主催者の安全管理の一部を構成する役割であることを考え、特に、大会参加中に発生したケガの応急処置等の記録は、その後の傷害保険申請などの証拠資料としても重要な意味を持つことから、負傷状況や処置内容の記録が必要である。

一方、多くの利用者に対応するためには、大会参加中のケガ以外の場合は、必要最低限の記載内容のみ記録することになる。

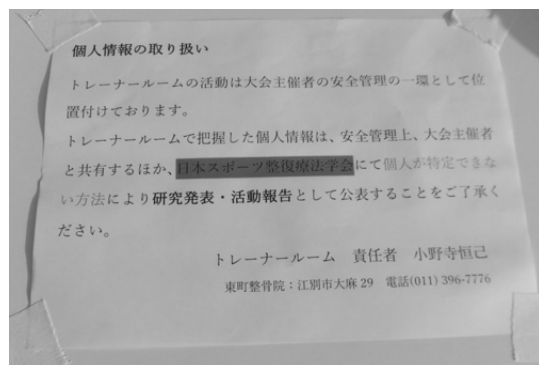


写真3 個人情報の取り扱い告知書

【個人情報の取り扱いの告知】

問診・記録票の記載内容について、個人が特定されない方法で研究発表・活動報告に使用することの告知文書を受付用の机に貼り、問診・記録票への記載時に同意を得た(写真3)。

第48回大会トレーナールーム活動結果

【利用者について】

(1) 利用者数

今回も、事前の告知がなく、当日、会場での放送案内と看板のみであったことから、利用者数は15名(スタート前のみが10名、ゴール後のみが2名、前後の利用者が2名、その他1名)であった(図2)。これまでと同様、ゴール後のPR方法に工夫が必要であると考えられた。

(2) 利用者の年代と性別

利用者の年代では、50歳代が7名(46.7%)と最も多く、次いで60歳代が4名(26.7%)、そして10歳代、40歳代、80歳代及び未確認が各1名であった。利用者の性別では、男性10名(66.7%)、女性5名(33.3%)であった。

(3) 利用者の住所

利用者の住所では、札幌市が最も多く4名、次いで古平町、京極町、小樽市と江別市が各2名、ニセコ町、苫小牧、未確認が各1名であり町外の参加者が多く利用した。

(4) 利用者の参加コース

利用者の参加距離では、「走る15km」が最も多く6名、次いで「走る6km」が3名、「走る10km」が2名、「走る4km」が2名、未確認が3名であった。

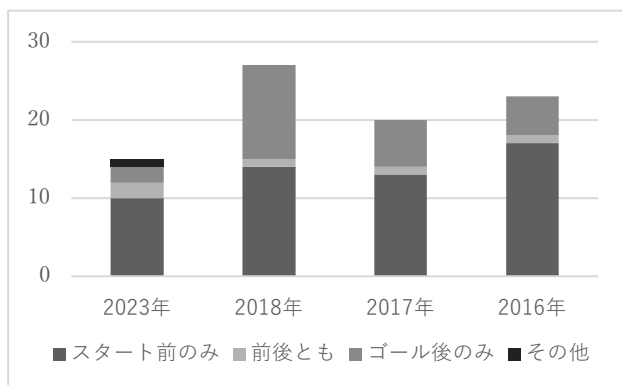


図2 年度別利用者数 (単位: 人数)

(5) 利用者の皮膚のかぶれやすさ

テーピングは皮膚に直接貼り付けることから、皮膚のかぶれやすさ、アレルギー体質の有無は重要な確認事項である。今回は、「かぶれやすい」と回答した者は皆無であった。

(6) 利用者の既往歴

既往歴への質問は、「過去、「走る」を休む程のスポーツ障害やケガの経験がありました?」として、現在も引き続き、身体運動に影響を及ぼしている可能性を把握するため、また整形外科的徒手検査をする場合の評価を誤ることが無いように把握した。

既往歴があるとの回答は4名(26.7%)であり、傷病名では、足関節捻挫、膝関節靭帯損傷、腰椎粉碎骨折、腰痛、オスグット病の回答があった。

(7) 利用者の現在の傷病・ランニング障害

利用者における現在の傷病及びランニングへの質問は「今、「走る・歩く」ことに影響する程の「痛み」がありますか?」として、大会参加に不具合があるかどうかを質問した。大会当日の症状があるは、大会申し込み締め切り日が大会開催日より1ヶ月以上前であることから、申し込み後に走ることに影響するケガやランニング障害が発生することは容易に想像できる。今大会でも、7名(46.7%)がそのような症状を有しながら大会に参加したことから、トレーナールームを利用せずに既往症を持ったままの大会参加者の存在が想定される。

(8) 主訴症状(複数回答)

主訴症状では、疼痛が12名(80%)と最も多く、次いで筋緊張(凝っている)が8名(53.3%)と重量感(重たい)

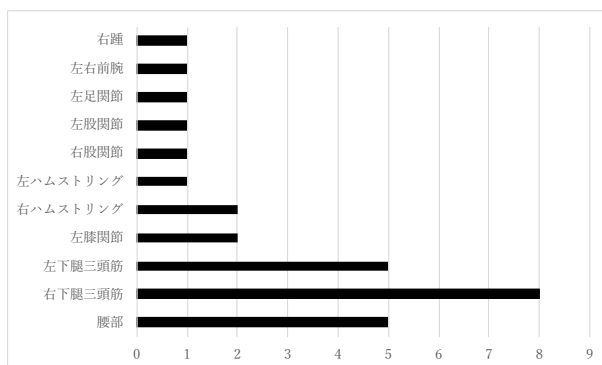


図3 利用者の主訴部位[複数回答] (単位: 人数)

が各 6 名 (40%)、倦怠感 (だるい)、しびれ、異和感が各 1 名であった。

(9) 主訴部位 (複数回答)

主訴部位は、筆者の先行研究¹⁾と同様下肢に集中し、右下腿三頭筋部が 8 名 (53%) と最も多く、次いで左下腿三頭筋部と腰部が各 5 名 (33.3%)、左膝関節部、と右ハムストリング部が各 2 名、左ハムストリング部、左・右股関節部、左足関節部、右踵部が各 1 名であった (図 3)。

【処置方法とアドバイス】

利用者への処置方法は、基本的にキネシオテーピング療法とスパイラルテーピング療法の理論を用いてのチタンテープ、必要に応じて柔道整復手技療法 (マッサージ) を用い、ランナーへの今後の心がけのアドバイスも行った。

【次回への課題】

5 年ぶりの開設であっても、以前よりも利用者が多くなると推測していたが、過去最低の利用者数であった。次回の PR 方法を 1 年かけて検討したい。

今回の利用者の中で、外反母趾の手術後、右足の第 1 中足趾関節の背屈制限があり、そのため機能解剖学的に下腿三頭筋や股関節に負担がかかる症例や、扁平足による縦及び横アーチの低下による股関節の症例から、「下肢の形態と機能の評価と相談」、「足・脚の健康相談」、「ランニング障害相談」、「スポーツ&健康相談」などの実施を検討したい。また、無料であることを

明示する必要もあったと思われ、利用者の中では「いくらですか?」と聞いた方が 2 名あった。

著者の第 21 回学会大会 (岡山) 参加とコロナ禍による中止による 4 回のトレーナールーム活動中止を経て 5 年ぶりの活動は、振り出しに戻った感じがする。また、今年度から数年継続すれば、著者のこれまでの経験の通りに利用者が増えるものと考えられた。

【文献】

- 1) 小野寺恒己、川初清典(2014): 市民マラソン走者の下肢の形態的・機能的障害と出現愁訴の関係の実践的研究ー江別市野幌の「原始林クロスカントリー大会」参加者を対象としてー、スポーツ整復療法学研究 16(2),p102
- 2) 片平信彦、小野寺恒己(2016): 柔道整復師の施術録記載と守秘義務ならびに情報開示についての検討ーその 1 施術録の記載と保存についてー、スポーツ整復療法学研究 18(2),p81
- 3) 栗井俊安、小野寺恒己ら(2016): 原始林クロスカントリー大会トレーナールーム利用者に関する研究ー第 23 回大会利用者の特徴ー、スポーツ整復療法学研究 16(2),p74

(2024 年 3 月 31 日受理)