

県立 B 大学における特別講義 「経穴を用いたセルフコンディショニングの実際」の報告

杉本 将¹⁾, 窪田辰政²⁾

Report on special lecture at Prefectural University B entitled “Reality of self-conditioning using acupuncture points”

Sho SUGIMOTO¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

健康科学や医科学系の学部在籍する大学生は在学中に、健康増進や疾病予防に関するあらゆる授業を受講することになる。それらの講義の多くは、個人の生活習慣や健康行動、あるいは身体機能や心理特性などが、さまざまな健康指標・疾病とどのように関連しているのかということに着目した内容で構成されている。例えば「〇〇機能が低下している高齢者は寝たきりになる可能性が高い。よって、その機能低下を予防するためには、□□のような生活習慣の改善を促したり、△△のような運動プログラムを提供したりするのが望ましい」といった内容である。これらはとても重要な講義内容のひとつであり、受講生のそのような知識やスキルの習得が必要であるということはいふまでもない。

東洋医学においては「未病（みびょう）」という病気になる前の状態のことを指す概念がある。つまり、病気になってから慌てて治療をす

るのではなく、病気になる前にその変化に気づき治していくという「予防」を積極的に行っていくべきだろう。

予防の中でも患者が行うことができる方法には様々なものがあるが、まずは自分でできる経穴を用いた身体の調整法（セルフコンディショニング）を知ってもらい、実践することが効果的である。自分の身体と向き合う時間を持ち、身体の状態を言語化することができるようになれば、より自分の健康に対しても注意深く目を向けられるようになるはずだ。またセルフコンディショニングの意識を持たせることで、健康への意識が向上し病気などの予防にもつながるため、今の若い世代からの周知が必要となる。その結果、病気になる人が減り医療費の削減にもつながると考えられるため、今後の日本においては「予防」の概念が非常に重要である。受講生がこのような気づきを得ることを狙いとして県立 B 大学において特別講義を行ったので、その内容を報告する。

1) みなり整骨院

Minari Osteopathic Clinic

2) 静岡県立大学

University of Shizuoka

2. 講義概要

2.1 目的

本講義の第一の目的は「自分の身体の状態を知り、把握すること」である。そして第二の目的は自分の身体の状態を知った上で「経穴を用いた調整（セルフコンディショニング）の手法を覚え、実際に自分自身に行ってみること」である。

2.2 講義の日程および実施場所

2023年6月29日に筆頭筆者が県立B大学に訪問し、教室で対面にて講義を行った。

2.3 受講生

県立B大学学生「身体運動科学A(国際関係)」の授業を受講している国際関係学部35名（男性17名、女性18名）に講義を行った。

2.4 倫理的配慮

講義後に授業評価と感想の記入を求めること、匿名化した記述データのみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、授業評価と感想を記入・提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し、同意を得た受講生か

ら回答を得た。

2.5 授業内容

90分の授業時間の中で講義は75分とし、授業説明と感想の記入に前後15分を使った。講義の様子は写真1に示す通りである。

前半では、「経穴とは？」や「セルフコンディショニングとは？」などをテーマとして講義を展開し、「東洋医学」などの普段学生たちが聞きなれない言葉を説明した。鍼灸師である私は他職種の方々と会話をする際には、自分が普段使用している東洋医学の言葉を西洋医学にある言葉に置き換えて話すことを意識している。例えば「経穴≒トリガーポイント」などと説明すれば伝わりやすいことが多いため、なるべく共通言語で会話をするようにしている¹⁾。またこのことを応用して、学生たちに「経絡」という経穴の流れのようなものを説明した際には、「路線図」をイメージさせ一般化したことで、学生たちの共感の頷きが確認できた。さらにセルフコンディショニングのパートでは、最初にそれを行うメリットを提示し、興味を持ってもらった²⁾。加えて自分のストレスを発散することもセルフコンディショニングの一環であることを知ってもらい、自律神経の調整や脳疲労を取る



写真1 座学の様子

ためにツボ押しによるセルフケア、運動療法、サウナ、飲食などが有効であることを示した。そして後半では経穴を押すによるセルフケアと運動療法の実技を行うことを伝えた³⁾。

後半の実技パートでは、最初に自分の身体の現在の状態を把握することの重要性を伝えた。なぜなら現在の状態が良いのか悪いのかということが把握できていなければ、何を行なっていけばよいのか不明なためである。基本的なチェックを行ったあとに①自分自身の経穴を押し、場所や痛みの度合いを確認し、②ペアで経

穴の押し合いをして痛みの度合いや場所などを比較してもらった。

また経穴を押す実技のあとで運動療法に関する実技も行った。これは正常可動域、基本的なバランス感覚や柔軟性を評価するもので見本を示しその場で行ってもらった。

さらに、スポーツ庁が推奨するセルフチェック動画なども確認してもらい、身体の異常が出た際に行うセルフエクササイズも抜粋しながら実技を行った⁴⁾。



写真2 経穴の場所や効果などを説明



写真3 実技の様子



図1 スポーツ庁のセルフチェック動画



図2 スポーツ庁のセルフエクササイズ動画

3. 講義の感想

講義後に、受講生に講義に対する総合評価を10点満点で示すとともに、自由記述による感想の提出を求めた。受講生35名全員から提出

が得られ、うち25人が10点(71.4%)、7人が9点(20%)、3人が8点(8.5%)と回答し、平均9.6点の高い評価を受けた。以下に自由記述の感想の一例を紹介する。なお、文意は変えず一部修正した。

3.1 実技前半：経穴を用いたコンディショニングについての感想

- ①足のむくみや腰痛にきく経穴をたくさん教えてもらった。痛い箇所とその原因は違う場所にあり、正しい経穴を知ることで手軽に体調を整えることができると思った。
- ②身体に痛みが出ると、その場所を気にしたりすぐ薬や病院に頼っていたが、これからはその痛みのトリガーを探し、自分で経穴を押ししたり姿勢を見直そうと思った。自分で経穴を見つけるのはまだ難しかった。先生に押しいただいた経穴はとても痛かったが、その場所を忘れないようにしたい。経穴の話や身体の仕組みなど、馴染みのない話ではあったが、とてもわかりやすく面白かった。
- ③経穴を押ししたりちょっとしたストレッチやトレーニングをするだけでも、身体が温まったり姿勢が良くなったりした。運動をするだけでなく、クールダウンや日々の食生活、基礎的な睡眠など、自分の状態を整えることも、すごく大事だと分かった。現代は昔よりも外で遊ぶことが少なくなったと感じているが、その分自分で積極的に身体を動かすことで、医療機関に頼らなくてもよいようにセルフコンディショニングを行うことを意識したい。
- ④身体の現在の状態が分かった。状態を知って、それに合わせたストレッチや治療することが改善において重要であると分かった。実際に身体の経穴を押ししてみたり、ストレッチをしたりしてみて、冷え性の経穴や膝裏が痛かったので毎日続けようと思った。また、そのような身体の不調改善を少しずつ日常に取り入れていきたい。
- ⑤経穴を押しすることで、自分が今どこが悪くてどこが良いのかということを知ることができて良かった。バランスを取れないことが多々あり、これからの自分の課題を見つけることができたため、今後の運動で注意していこうと思った。

3.2 実技後半：運動療法によるコンディショニングについての感想

- ①今回の講義では「自分の身体」について初めて考えた。身体の構造やコンディションを今まで全く意識していなかったのだから、これからは上手く活用していきたい。私の身体は柔軟性に乏しいということは知っていたが、想像以上に身体が硬くなっていて毎日の柔軟体操が必要であると感じた。講義は眠くなりがちだが、実際に自分の身体を動かして体験することで、より深く学ぶことができた。
- ②私は高校の時にチアリーディングをやっていたため、身体を動かすセルフチェックでは、バランスや柔軟に苦を感じることはなかった。しかし自信のあった姿勢については少し修正できるところがあったので勉強になった。チアリーディングのウォーミングアップの際に静的ストレッチと動的ストレッチを行っていたが、練習前には動的ストレッチの方が良いということを知ることができて良かった。またチアリーディングの後輩のところに行く際には教えたいと思った。大学ではダンスサークルに入ったのでその時にも活かしていきたい。
- ③運動療法の実技では、体幹筋力の乏しさを身体 hardness を実感した。平衡感覚を保つために視覚情報の重要性を知るだけでなく正しいストレッチの方法も知ることが出来たので、今後自宅でも活用していきたい。毎日地味なことを反復して継続することは苦手だが、今日教わったことの中から1つでも決めて頑張っていこうと思った。
- ④実技を通して聞くだけではなく身体で覚えることができ授業後からすぐに活かすことができると感じた。反り腰を直す体操をやった際に、自分がどれほどお腹が出ていて姿勢が緩んでいるのがわかった。動的ストレッチと静的ストレッチのお話も自分が思っていたことと全く異なり、勉強になった。
- ⑤自分の現在の身体の状態がわからないと自分

のコンディショニングづくりがうまくできないことがわかった。自分の身体と対話がうまくできるようになると、身体の使い方が上手になったり、怪我をしにくい身体づくりができるようになることがわかった。ストレスを溜めないことはできないが発散することが大切なので、ストレスは溜めず発散していきたい。

- ⑥今日の講義では自分の身体を知ることの大切さを知った。意外と自分の身体の状態は悪く、どの経穴を押しても痛く、どのストレッチをしても痛いと感じた。私は巻き肩がひどいとわかったため、日頃から意識して姿勢を良くするストレッチをしていきたい。現時点での身体の状態を知ること、目指すべき状態が明確になった。これからは定期的にセルフコンディショニングをしていきたいと思う。

4. まとめ

講義に対する総合評価が10点満点で平均9.6点であったことから、多くの受講生の興味を惹きつける講義であったと言える。75分という限られた時間の中で実技の時間を多く取ったことが満足度へ繋がったように思う。また学生たちの感想でもあるように、セルフコンディショニングのメリットを感じ、今回実技で行ったことを自発的に継続する意思を示してくれた学生が多く見受けられた。現在はYouTubeなどにトレーニングや健康に関する情報が溢れ、正誤がはっきりしないものや、表面上のやり方や考え方だけが拡散されているものが多いため「な

ぜそれが自分にとって必要なのか」という本質的な部分を理解せずに行っている方が多いと思う。そこで今回のように直接対面してセルフコンディショニングを行うメリットを理解してもらい実技を行うことで、自発的に継続する意志を促すことが重要であると感じている。「予防」という意識は若い頃には中々持てないと思うが、これからの日本を担う若者たちがこういった意識を持つことで健康寿命も延長し、歳を重ねてもプレーヤーとして日本経済を支えていくことを願っている。

5. 謝辞

今回、県立B大学よりこのような特別講義の講師の機会を頂戴したことに深く御礼申し上げます。

参考文献

- 1) 伊藤和憲：はじめてのトリガーポイント鍼治療，医道の日本社，3-6，2010.
- 2) Thomas R Baechle, Roger W. Earle：ESSENTIALS STRENGTH TRAINING and CONDITIONING, ブックハウス HD, 422-429, 2010.
- 3) 鈴木 岳：ファントレ トップアスリートのトレーニングを自宅で，朝日新聞出版, 56-57, 2013.
- 4) スポーツ庁：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html (2023年10月5日アクセス)