

元気で健康な日々をおくるために

ACUMO

公益社団法人 神奈川県鍼灸師会 健康情報誌

NO.3
2014

スポーツと鍼灸

CONTENTS

- ◆ スポーツと鍼灸―檜山亜紗子選手取材
- ◆ ツボ療法―からだの疲れ



檜山 亜紗子
JAPAN代表プロダーツプレイヤー
数々のタイトルを獲得し、今年10月に女子最高
級の大会「ワールドマスターズ」に出場する。日
本ダーツ界を代表するプレイヤー。
プロダーツを始める前から、試合でダーツパ
「Darts Collection」を撮影する。

編集部(以下、編)―早速ですが、檜山プロは鍼灸治療を実際に受けていらっしゃるということですが、ダーツと鍼灸がどのようにつながっているのか大変興味深いので、そのあたりの話を伺っていききたいと思っています。檜山プロ、よろしくお願いします。

檜山亜紗子プロ(以下、檜)―よろしくお願ひします。

編―まずダーツについて、お聞かせください。ダーツにプロがあること、わたしも色々調べさせてもらうまで知らなかったのですが、よくわからない方も多いと思いますので、簡単に教えていただけますか。

檜―はい。現在、日本にはプロダーツの団体が2つあります。わたしは「JAPANジャパン」という団体に所属しています。そちらに所属する秦先生は「PERFECT(パーフェクト)」という団体に属していて、お互いの団体同士が戦うことはなく、それぞれが独自にツアーを行っています。

編―ツアーというと、ゴルフみたいな感じですか。

檜―そうですね。ゴルフのツアーに近いかもしれません。賞金は、ゴルフの10分の1以下ですが(笑)。ツアーは、年間で約15大会を北は北海道から南は沖縄まで、全国を飛び回っています。編―何度も優勝もされていると伺っています。

檜―ジャパンでは、準優勝が最高です。以前はパーフェクトの方に所属していたのでそちらで優勝しています。その後、現在は潰れてなくなってしまうという団体に移籍して、そちらでも優勝したことがあります。

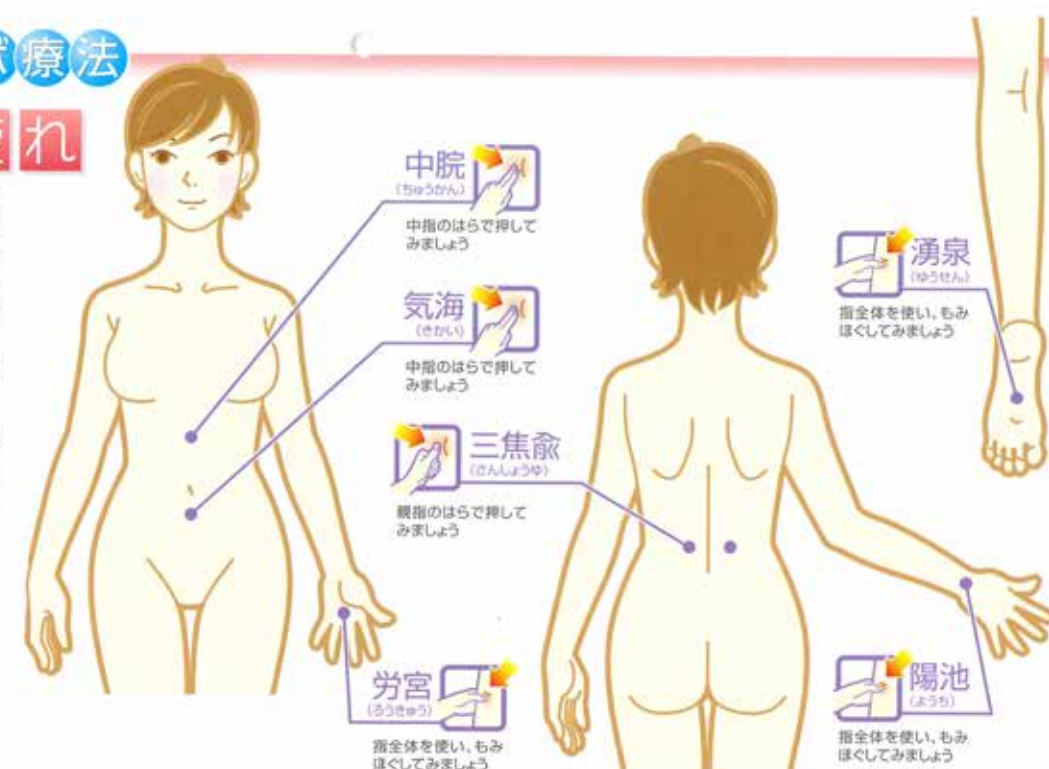
やってみると、すごくよかったんです。

本会会員である秦宗広先生の治療を受けているプロダーツ界のトッププレイヤー檜山亜紗子さん。今年10月に日本代表として、ダーツ3大会の一つ「ワールドマスターズ」に出場することが決まっており、忙しい最中「スポーツと鍼灸」というテーマでインタビューに答えていただいた。

家庭で簡単 ツボ療法

からだの疲れ

肉体的な疲れは集中力や気力を奪い、精神的な疲労感にもつながりやすいものです。日常生活でたまってしまった疲労にはツボ療法が効果的。疲労に対する基本のツボは、みずおちとへそを結んだ線の中央「中院」、へその真下指二本分の所「気海」、手首甲側の中央「陽池」、腰の第一腰椎棘突起下から左右外側に指二本分「三焦俞」です。さらに、補助的なツボとして、足の裏で足指を曲げると最もくぼむ場所の「湧泉」、手のひらのほぼ中央でこぶしを握ると中指と薬指が手のひらにあたるところの中間「労宮」も使うと良いでしょう。しかし、ツボ療法に頼るだけではなく、生活のリズムを整えることも大切です。十分な睡眠と心安らく休憩を心がけましょう。



神奈川県鍼灸師会が発行する健康情報誌『ACUMO(あきゅーも)』は、ACUPUNCTURE & MOXIBUSTION(はり・きゅうの意味)の頭文字をつなげて名付けました。前号は美容、今号ではスポーツにスポットを当てて、お届けしました。次号のACUMOでも、興味をそえられるような題材を用意して皆さまにお届けいたします。

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/045-228-8946 FAX/045-228-8979
<http://kanagawa.harikyuu.or.jp/>
発行日：平成26年5月9日

※「家庭で簡単ツボ療法」は、セイリン株式会社 発行「NON-STRESS MAGAZINE 鍼のはなし 家庭で簡単ツボ療法」より、引用・抜粋しております。

セイリンの簡単・貼るシール鍼

肩 SHOULDER

腕 ARM

腰 WAIST

脚 FOOT

For Best Athletes

痛みに突き刺せ!

スポーツにおける…

パフォーマンスの向上に

カラダのメンテナンスに

ケアサポートに

選べる6種類

0.3mmから1.5mmまで、鍼長の異なるタイプをご用意しています。また、0.2mmの鍼はカラーコードで自動的に識別できます。鍼は皮膚の呼吸を考慮して、透れにくい素材を使用しています。

編ーありがたい感じがします。それでは本題に。まずは、鍼灸との出会いについて、お聞かせください。

檜ー学生の頃に器械体操をやっていたので、その時に出会いました。週に1回とか、結構な頻度で鍼は受けていました。

編ーかなり若い頃から受けられていたんですね。なぜマッサージとかではなく、鍼灸だったんですか。

檜ーマッサージだと時間がかかるのと揉み返しというか、皮膚が弱いので、すぐ青あさができたりしていたので。編ーそうなんです。

檜ー器械体操が原因でヘルニアとかもあったので、腰がすぐ痛くなったたりしていて、その時顧問の先生に鍼灸院を紹介していただいたのがきっかけですね。やってみると、マッサージより即効性があるし、揉み返しもない。すごくよかったです。

東洋医学では「肝虚」という症状

編ーダーツというスポーツは走ったり、激しく身体をぶつけ合ったりとかがないので、わたしの勝手な印象なんですけど、怪我とかは無縁に思うのですが、実際はどうなんですか。

檜ー怪我までとはいかないと思うんですけど、肘を壊しちゃう人っているのは、やはり多いですね。いい状態をキープしていくには練習していかなければならぬので、投げすぎたりすれば肘や肩、手首を痛めたりしますね。ダーツは動かす関節が限られているので、痛める箇所も限られていると思います。あとは、前傾姿勢で身体を固定するので腰が痛いというの、よく聞きますね。

編ーなるほど。檜山プロもダーツでど

ちらか怪我をされたりとかしたことはあるんですか。

檜ーダーツが原因かはわからないですが、秦先生と知り合ったときに、ちょうど四十肩ではないですけど、肩が上がりなくなっていました。

編ーどちらの肩ですか。

檜ー右肩です。

編ー右ですか。利き腕ですよ。

檜ーそうなんです。ダーツにも影響がでていて、みんなそんな話をしているときに、たまたま秦先生もいらっしゃって、そこで診てくれて、よかったら治療院においでよと言ってくれたので、診てもらいに行きました。やってもらったらすごくよかったです。それをきっかけに通うようになりました。

編ー何が原因だったんですかね。

檜ーなんでしょかね。力みとかですかね。

秦宗広先生以下、秦ーちよつと割り込みますね。ダーツというのはメンタルスポーツと言っても過言ではありません。技術ももちろんありますけど、最後1本ココ入れたら勝ちだよって場面、冷静にいつも通りのことができないかどうか。でもそういうときに力むのが人間ですよ。そういう場面で入って勝ってきた檜山プロでもやはり力みによる疲労は蓄積するわけで、溜まっていけば肩の周りの筋肉も硬くなり、投げ続ければ、そのうち壊れていくこともあります。そういったことが原因だったんでしょね。治療は、解剖学的な要素とメンタルに対して行っています。東洋医学では「肝虚」という症状で、肝のツボとメンタルに係のある胃腸のツボを使っています。要は自律神経の調整をしているわけです。檜ーそうなんです。自律神経とか、知らなかった。

ストレッチはやりなさいって言われます

編ーでは檜山プロ、現在、治療はどのくらいのペースで受けられていますか。

檜ーだいたい月1〜2回くらいですかね。

編ーそんなもんですか。

檜ー大会が月に1〜2回あるので、それに合わせてですね。忙しくて行けないこともありますが。

編ー例えば、鍼灸以外のケア、ストレッチとかランニングとか、ご自分では何かされていますか。

檜ーほとんどしませんね(笑)。ストレッチはやりなさいって言われますけど。

編ーそれは、秦先生から言われるんですか。

檜ーそうですね。耳にタコができるくらい(笑)。なので投げる前とかはちゃんとやるようにしています。あとお風呂には入るようにしています。

編ーシャワーだけで済ませないように、ということですね。

檜ー冷え性と言いましたけど、わたしお尻まで冷たいんです。温まっていなと代謝も悪いし、より固まりやすくなるというか、老廃物も溜まりやすいので。やっぱり女性なので、浮腫みとかひどくなったりやだし、気分も悪いので。

編ーへえ。例えばほかの選手と違って、そういうケアをしているんですか。

檜ー最近、専門のマッサージさんがいったり、鍼灸に通う人も多いですね。でも、トレーニングの二環でやっているというよりは、疲れたから行くという感じでしょか。中には体幹トレーニングのようなことをやってたりして

秦ー知らないうちにやっているんです。知らなくても、よくなっていればいいですもんね、患者さんとしては説明してもわからないでしょうし(笑)。

檜ーそうですね(笑)。

置き鍼をしてもらえば、調子のいいままいけるんです

編ーツアーで全国を回るとおっしゃっていましたが、北海道とか、九州とか行っている間は秦先生の治療は受けられないですよ。その時はどうしているんですか。地方の鍼灸院を探すんですか。

檜ー遠征に行く前に、置き鍼をしてもらいます。

編ーそれで対処されてるんですか。地方で調子悪くなったりはしないんですか。

檜ーだいたい遠征の1週間前くらいに置き鍼をしてもらえば、大会までもちます。調子のいいままいけるんですよ。

編ーなるほど。

秦ーそうですね。来たあとの大会結果は比較的良好ですよ。韓国のトーナメントも前日に来院して優勝してましたもんね。

檜ー優勝できましたね。おかげで念願のイギリスにも行けますし。韓国の前は、ずっと調子が悪くて。これは絶対肩のせいだと思って(笑)。肩甲骨周りが固まったり、痛かったりする、やりたいことができない。可動域が狭くなるとううダーツが言つことをきかないんですよ。

編ー単純に肩甲骨が動かなかったら、的までの距離が遠く感じますしね。

檜ー変に力が入って、ダーツが届かなくなったときとかに真つ先に鍼やって

だいたい治るみたいな(笑)。本当に鍼様々なんです。

秦ー専門用語でいうとローター・カフですよ。肩甲骨と腕の付け根に指が入らないみたいな。

編ーあー。わかります。

秦ーガチガチで、そんな状態だと肩も回らないですよ。

編ーなるほど、わかりました。もともと檜山プロは、肩周りの筋肉の塊みたいなものを主にケアしてもらっていたってことですね。他にももちろんあるでしょうけど。

秦ーそうですね。肩というより、全身のバランスを重要視しています。ダーツって身体を傾けて、バランスをとる姿勢でいるので、足とか腰とか、そういうところのバランスもでてるわけなんです。足腰がおかしいとグラグラふらふらたりとか。それがピタッと止まるときは調子がいいわけです。その状態を作ってあげる。同じ人でもその日に構えとか、柔軟とかを診て、いい状態を作る。これがスポーツ治療の根幹じゃないかと思っています。

取材のロケーション



Darts Collection(檜山亜紗子プロが経営するダーツバー)
東京都渋谷区渋谷 3-10-14 長崎堂ビル3階
TEL/FAX 03-6427-6721
営業時間:17:00~翌朝 5:00

で、秦先生ありがたい感じがします、みたいな(笑)。

編ーワールドマスタースに優勝したら、文字通り世界一ですよ。

檜ーそうですね。日本人ではベスト8くらいが最高なので、歴代の日本人の中で一番いい成績をおさめることができた、なんか想像できないけど、モーグルの里谷多恵選手とか、水泳の岩崎恭子選手のようになれるかなって(笑)。私も頑張るので、先生たちも技術をあげてもらって、不可能を可能にしてください(笑)。

秦ーそうですね。一緒に成長していかないとね。

編ーいいですね。わたしも今以上に努力していかないと思いました。今回は「スポーツと鍼灸」というテーマに相応しいインタビュで、大変勉強になりました。檜山プロ、本日は長い時間お付き合いました。ありがとうございます。

檜ーこちらこそありがたい感じがします。



宏明会 はた鍼灸治療院(秦宗広先生の治療院)
横浜市鶴見区市場大和町 6-13 嶋崎ビル 4階
TEL/FAX 045-505-5014
※完全予約制のため、要電話予約。