

市民ランナーにおける「鍼」によるケア普及の可能性

－ ランニングの習慣化がもたらすコンディショニング －

スポーツクラブマネジメントコース
5024A314－1 松本 剛

研究指導教員： 武藤 泰明 教授

1. 背景

日本のマラソン大会に関して、年間約 30 万人が走ると言われているフルマラソンの大会は 2024 年時点で全国 47 都道府県において開催されるようになった。また、20 歳以上の週 1 回以上のジョギング・ランニング実施推計人口は 2022 年時点で 557 万人とされている。

「鍼」に関して、「鍼」は「灸」「マッサージ」と併せて国家資格による『あはき業』とされており、国民の年間受療率は「鍼灸」で 4.4%、「マッサージ」で 17.0%と依然低迷状態にある。2018 年の 6 月に開催された世界保健機関(WHO)の総会において、「鍼灸」や「漢方薬」など日本や中国の伝統医療が認定されたことで、今後の日本の伝統医療の再評価や地位向上が期待されているところである。

マラソン大会と「鍼」との関係に関して、マラソン大会会場におけるイベントや取り組みの一つとして、ゴール後の「鍼」「マッサージ」によるランナーケアサービスがある。いくつかの大会で行われているが、京都マラソンでは公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会の取り組みとして、「マッサージ」と併せて毫鍼による「鍼」の大規模なランナーケアサービスが行われている。

2. 先行研究と本研究の目的

「鍼」の効果に関する先行研究では、陸上競技長距離選手をはじめとしたスポーツ競技選手を対象に、円皮鍼による筋疲労軽減への有効性が示され、国体セーリング選手を対象に、毫鍼治療が VAS 値の減少につながりコンディショニングとしてスポーツ障害の予防が期待できることが示されている。また、酷使された筋肉への鍼灸治療がスポーツ障害の予防につながる可能性があるかもしれないことが示されている。

ランナーのコンディショニング・鍼治療の選択に関する先行研究では、マラソン大会走行後のマッサージブースに来所したランナーへのアンケートにより、ほとんどのマラソンランナーがコンディショニングに対する重要性を理解しているが意識している者は約半数であることが示されている。また、治療効果のエビデンス構築と共に一度でも鍼灸治療を経験してもらい、鍼灸治療に対する印象を変化させることが、スポーツ鍼灸の理解と普及に重要である可能性が示唆されたとしている。

本研究は、先行研究を踏まえた追求と多角的なアプローチにより市民ランナーにおける「鍼」によるケア普及の可能性を見出すことで、スポーツ鍼の研究の発展に寄与し、『あはき業』における今後のアスリートケアへの寄与に向けた知見を提供する

ことを目的とする。

なお、ケアやコンディショニングの定義は多く存在するため、本論文で述べる市民ランナーに対するケアとコンディショニングの定義は以下とする。

【ケア】：ケガ・故障の予防や疲労回復を目的とした身体の手入れ

【コンディショニング】：ランニングを継続していくために身体の状態を整えること

3. 研究方法

3.1 マラソン大会ランナーケアサービス受療者へのアンケート実施

マラソン大会のランナーケアサービス受療者に対して、マラソンゴール後の毫鍼による「鍼」と「マッサージ」との各ケア受療による翌日にかけての体感効果とケアを受けた感想、今までの鍼受療の経験の有無、未経験の場合は今まで鍼受療をしなかった理由、今回受療の体感効果と今後の受療意向を探ることを目的として行なうこととした。

2024 年 2 月 18 日京都マラソンゴール後、公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会が行なうランナーケアサービス受療者「鍼」162 人・「マッサージ」419 人に対して WEB アンケート案内用紙の配布、翌日以降回答とし、回答者数は「鍼」44 人・「マッサージ」109 人であった。なお、今回アンケートは公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会が例年行なっているアンケートに設問の追加や WEB 化のご協力をいただいた上で実施したものであり、基本データについては公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会への帰属となるため、後日回答データの提供を受けた。

3.2 市中における市民ランナーへのアンケート・インタビュー実施

マラソン大会のランナーケアサービス受療者に対するその後のケア・コンディショニング行動の調査追跡は困難であるため、市中のランニングチームを中心とした市民ランナーに対して、ランニングの活動状況や取り組み、日常のケア・コンディショニング行動と意識、「鍼」「マッサージ」によるケアの状況とその違いを探ることを目的として行なうこととした。

2024 年 10 月 1 日～11 月 30 日の間で、代表者が本学出身で筆者が練習会のサポート経験がある東京都渋谷区所在の『ランニングチームハリアーズ』に所属している市民ランナー、筆者が選手として所属しているチームをはじめとする『長野県の各地域駅伝チーム』に所属している社会人市民ランナーを中心に WEB アンケートを実施し、回答者数はチームに所属している市民ランナー 32 人とチームに所属していない市民ランナー 8 人、全体で 40 人であった。

加えて、「鍼」「マッサージ」の定期的受療者 13 名、ランニング歴が長い者 4 名に対してインタビューを実施した。

3.3 トップアスリートへのインタビュー実施

市民ランナーとトップアスリートにおける「鍼」と「マッサージ」との使い分けや目的の違いを探ることを目的として行なうこととした。

2024 年 11 月 1 日～11 月 30 日の間で、トライアスロン実業団選手 2 名に対してインタビューを実施した。なお、筆者が役員・監督を務めるトライアスロン競技団体の活動で繋がりのあるトップアスリートに対して実施したため、純粋なランナーではないが同じ持久系スポーツとしての有効性は十分にあると考える。

3.4 鍼灸院へのインタビュー実施

スポーツ鍼灸に特化していない一般的な個人鍼灸院に対して、鍼灸院から見た市民ランナーの「鍼」によるケア普及への課題を探ることを目的として行なうこととした。

2024 年 11 月 1 日～11 月 30 日の間で、筆者のマラソンの活動で繋がりのある 2 つの鍼灸院に対してインタビューを実施した。

4. 結果と考察

4.1 マラソン大会ランナーケアサービス受療者へのアンケートから

京都マラソンランナーケアサービス受療者の主観的な体感評価によると、ゴール後の毫鍼による鍼ケア受療の翌日にかけての効果があると感じたランナーは多く、ランナーケアサービスが「鍼」を印象づける体験の機会となっていることが認められた。また、受療者の感想から「鍼」を今後のケアの一つとして取り入れる機会になっていることも認められた。

4.2 市中における市民ランナーへのアンケート・インタビューから

「鍼」「マッサージ」を受ける頻度と目的から、その違いが明らかになった。「鍼」はケガ・故障時、その後のケアを目的とする者が最も多く、「マッサージ」は日常の疲れを取る定期的なコンディショニングを目的とする者が最も多かった。また、自宅で手軽にできるケアも存在する中で、「鍼」「マッサージ」に限らず何かしらの肉体的ケア・コンディショニングを日常的に実践していることから、市民ランナーのコンディショニング意識は決して低くはないだろうと考えられる。同時に「もみほぐし」の利用実態も明らかになった。なお、治療院で「鍼」「マッサージ」を受療したきっかけについては、友人知人やチームの繋がりが多く、マラソン大会の体験をきっかけにしたという回答は本アンケートでは確認できなかった。これは、ランナーケアサービスが行なわれている大会が極めて少ないことに起因する結果であると考えられる。更に注目すべきは、市民ランナーの年齢、ランニング歴、ランニングの目的、ケガや故障の変化を踏まえたランニングの継続性である。ランニングはケガや故障に対処しながらも継続し日常生活において習慣化することが示唆された。

4.3 トップアスリートへのインタビューから

トップアスリートへのインタビューから、市民ランナーとの「鍼」と「マッサージ」の使い分けや目的を比べた場合、日常のケアにおいて違いが明らかになった。トップアスリートにおいては、「鍼」と「マッサージ」とが一連のケアになっていると考えられる。一方、市民ランナーにおいては、「鍼」はケガ・故障時、その後のケアを目的とするケースが多くを占め、「鍼」と「マッサージ」とが一連のケアではなく分離のケアになっていると考えられる。

4.4 鍼灸院へのインタビューから

鍼灸院へのインタビューから、「鍼」を知ってもらうことと「鍼」による身体の機能向上を体験し理解してもらうことの重要性、そのための取り組みは個人院では限界があることが示された。市中における市民ランナーアンケートで明らかになった「鍼」を定期的に受けるには費用的な抵抗感があると回答した者の 7 割近くが実際には「鍼」を受けている実態より、「鍼」を利用しないのは決して費用的な抵抗感だけではないことが示唆された。したがって、京都マラソンにおける公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会が行なうランナーケアサービスのような取り組みは、「鍼」やケア・コンディショニングを体験してもらい知ってもらう活動として大きな役割を果たしていると言える。

5. 結論

マラソン大会会場におけるランナーケアサービスによる「鍼」による疲労回復促進の体験機会の提供は、受療した多くのランナーがその効果を感じていることから、その後のケアにつながる「鍼」を印象づける体験の機会になっていると言える。しかしながら、マラソン大会会場におけるランナーケアサービスによる「鍼」を体験したことで市民ランナーの多くがトップアスリートのようにケガや故障の治療に及ぶ前の日常のケアとして「鍼」を受療するようになることは、トップアスリートと市民ランナーとは、競技、運動の目的が異なることにより難しいと考える。

近年では、高齢者の健康の保持・増進を目的として鍼灸あん摩マッサージ指圧の施術料金の一部を助成している自治体も出てきており、また世界保健機関(WHO)の総会において鍼灸や漢方薬など日本や中国の伝統医療が認定されたことにより、今後においては「鍼」の再評価や地位向上による医療との連携も考えられるが、ケア・コンディショニングとして「鍼」を検討した場合、あくまでも方法としての選択肢の一つであることに変わりはない。

本研究により、ランニングはケガや故障に対処しながらも継続し、日常生活において習慣化することが示唆された。世の中の高齢化とともに、ランナーの年齢構成のボリュームゾーンは現在多い中年層から高齢層へシフトしていくことが考えられる。したがって、市民ランナーにおける「鍼」によるケア普及の可能性は、ランニングの習慣化によるランナーの高齢化により、まずは故障のリスクが高まる高齢者ランナーに見出すことができる。「鍼」が治療を目的とする中で更なる認知がされ、ケアを目的とする普及に繋がり、今後有効なコンディショニングの方法として増えていくに違いない。