

〈学術研究集会傍聴記〉

第70回日本体育学会大会傍聴記

池田 隼*

Hayato IKEDA*

2019年9月10日から12日まで、慶応義塾大学で開催された第70回日本体育学会大会に参加した。3日間にわたり、研究発表やランチョンセミナー、基調講演、シンポジウム等多くのセッションが計画されていた。

ランチョンセミナーでは、新潟医療福祉大学の勝平純司先生の講演があった。勝平先生とは、現在共同研究者として一緒に研究をさせていただいており、体幹訓練機器 (Trunk Solution : TS) を用いた新しい知見や新たな着眼点について非常に興味深い話が多々あった。TSは、骨盤の前傾を促し、胸部を後方に押す力が加わることで体幹筋の賦活を促し、腰背部筋の弛緩を促すような効果があると言われている。大きな効果として、正しい姿勢を維持しながら、腰痛を軽減しコアマッスルも強化できるという点である。

これまでの研究において、臨床現場での効果およびエビデンス実績も挙がっている。TSを装着することで、歩行速度の改善が見られた、杖や歩行器なしで歩行が可能となった、片麻痺・パーキンソン病患者の歩行能力の改善、高齢者の転倒リスクの軽減等が報告されている。また、なぜTSに効果があるのかという点においては、加齢にともない腹筋が弱

くなり腰痛が出現し、脚が出にくくなる結果転倒しやすくなっている。そこでTSを装着することで腹筋が働きやすくなり脚を運びやすくなった結果、歩行能力が向上することが報告されている。他にも、TSを装着することで歩行における腹部モーメントが増加することや腹横筋の筋厚の増加、大腰筋を鍛える効果、中殿筋の活動の増加、さらに下肢装具と組み合わせて活用することでより歩行能力の改善に効果を与えることが明らかになっている。

TSはこれまでにおいて、多くの医療および介護施設で導入されており、実際の現場においても効果があるものとして認められている体幹訓練機器である。現在は、デスクワーカーと呼ばれる方を対象に腰痛予防や姿勢改善への影響についてTSを用いた調査を進めているとのことであった。腰痛は、日本国内だけでなく世界規模で見ても大きな問題の1つであると言われている。そのため、今後の社会問題にもなっている健康という側面において、更なる効果が期待されるものであると改めて感じた。私自身は、アスリートを対象に調査を進めているが、今回の勝平先生のお話はとても刺激になった。今後も、このような場に積極的に参加し、考え方や価値観の幅を広げていきたい。

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 博士後期課程2年
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University