

第 8 回 大阪マラソン大会 ケアステーション報告



(公社) 大阪府鍼灸師会 スポーツ鍼灸プロジェクト委員会

鍼灸の普及啓発とスポーツボランティア活動

2018 年 11 月 25 日日曜日に開催された第 8 回大阪マラソン大会において、19 名の会員と 15 名の学生スタッフによるボランティア活動を実施した。委員会では、昨年の第 7 回大阪マラソンボランティア活動についての調査分析を実施した。その結果を検討し、提供内容の統一の徹底、調査票の見直しを行った。提供内容の変更点は、訴えの多かつ

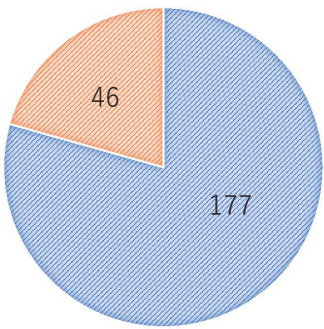
た下腿部と大腿部を中心に関連する部位へのアプローチと、鍼灸の普及を考慮し、パイオネックスの効果の積極的な説明と貼付。また問診票とアンケート票を同一用紙にすることで、提供内容と利用者のニーズ、感想との結びつけが可能になった。



利用者の情報

		度数	%			度数	%
性別	男性	177	79.4	ハリ施術経験	有	140	62.8
	女性	46	20.6		無	83	37.2
年齢階層別	13-19歳	2	0.9	刺さないハリの使用	試します	204	91.5
	20歳代	25	11.2		試しません	18	8.1
	30歳代	53	23.8		無回答	1	0.4
	40歳代	92	41.3				
	50歳代	45	20.2	気になる部位	腰部	28	12.6
	60歳代	5	2.2		臀部	22	9.9
	無回答	1	0.4		股関節	10	4.5
ブース利用回数	初めて	168	75.3		大腿部前	22	9.9
	2回目	32	14.3		膝	22	9.9
	3回目	12	5.4		下腿部前	5	2.2
	4回以上	10	4.5		足関節	6	2.7
	無回答	1	0.4		大腿部後	36	16.1
金属アレルギー	有	10	4.5		下腿部後	56	25.1
	無	213	95.5		足底	14	6.3
					その他	2	0.9

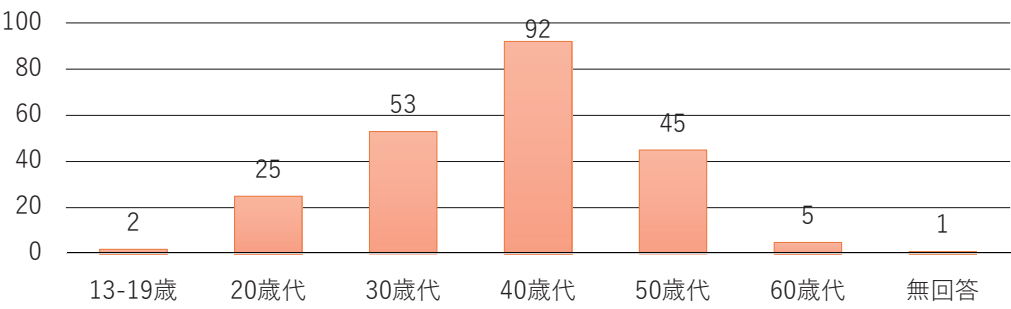
利用者の性別と年齢



■ 男性 ■ 女性

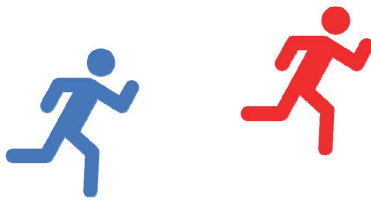
出走者総数 30,238 人のうち、利用者は 223 人であった。
出走者の男女比は
男性 76.5% (23,125 人)
女性 23.5% (7,113 人)
に対し、利用者は
男性 79.4% (177 人)
女性 20.6% (46 人)
であった。

年齢階層別



年齢別にみると、40 歳代が 41.3%(92 人) と最も多く、続いて 30 歳代が 23.8%(53 人)、50 歳代が 20.2%(45 人) であった。

利用者の情報
(マラソン経験、月間練習日数、月間走行距離)

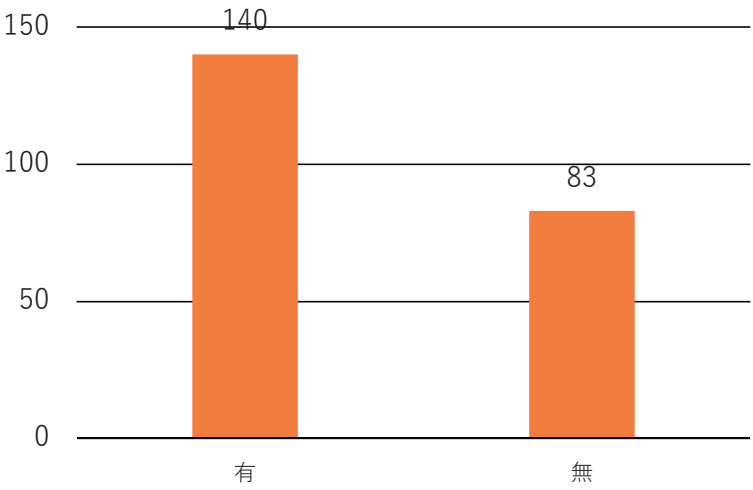


利用者は、マラソンの経験が 5 年以上の人が半数以上で、68.2%(152 人) であった。月間練習日数については差はなく、月間走行距離は 150km 以内の人が 47.5%(106 人) であった。

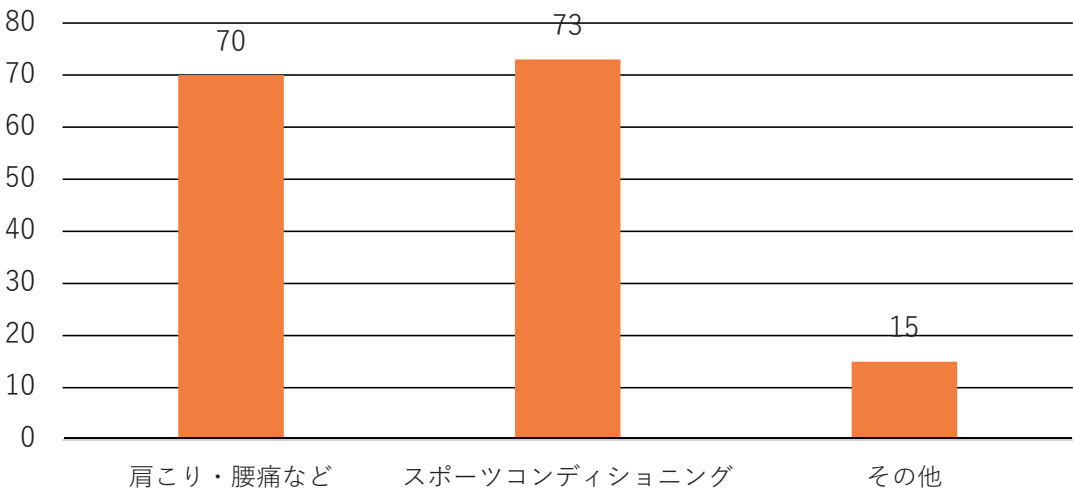
	度数	%
1年未満	11	4.9
2-4年	60	26.9
5年以上	152	68.2
10日以内	77	34.5
11-20日	74	33.2
21日以上	72	32.3
150km以内	106	47.5
150-200km	39	17.5
200km以上	76	34.1
わからない	1	0.4
無回答	1	0.4

ハリ施術経験と目的

ハリ経験

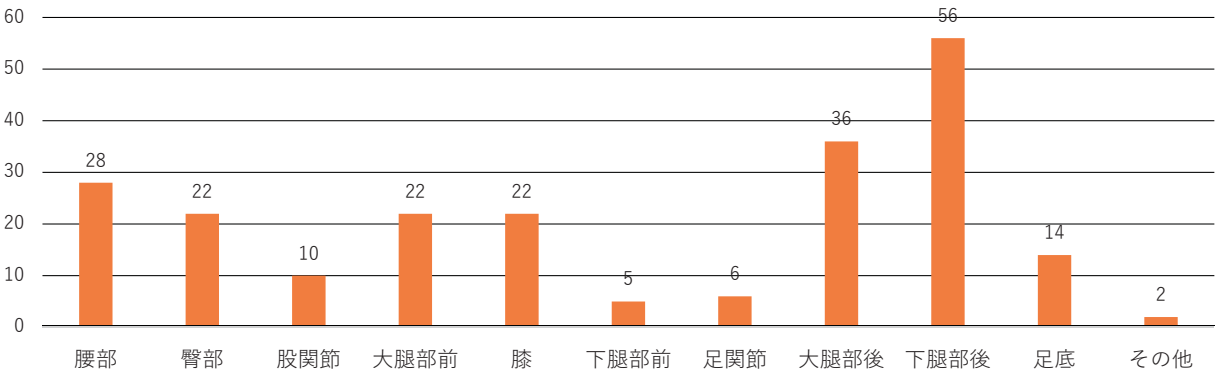


ハリ施術の目的



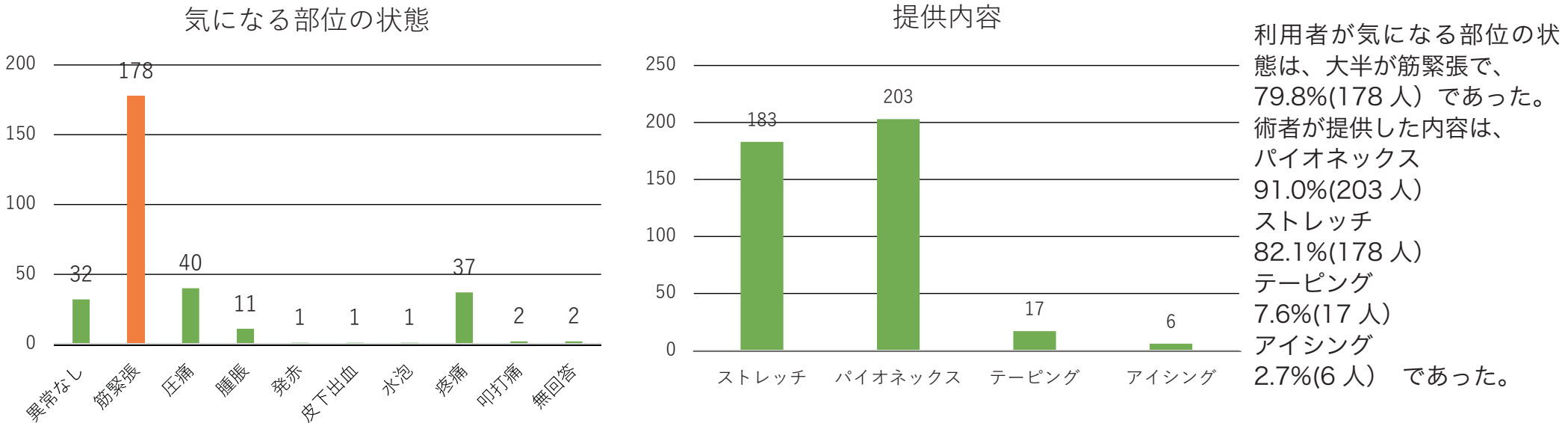
ハリ施術経験がある人は 62.8%(140 人) であった。あると回答した人の中でその目的をきいたところ、肩こり・腰痛などの症状に対する施術が 31.4%(70 人)、スポーツコンディショニングが 32.7%(73 人) であった。(複数回答を含む)

利用者が気になると選択した部位

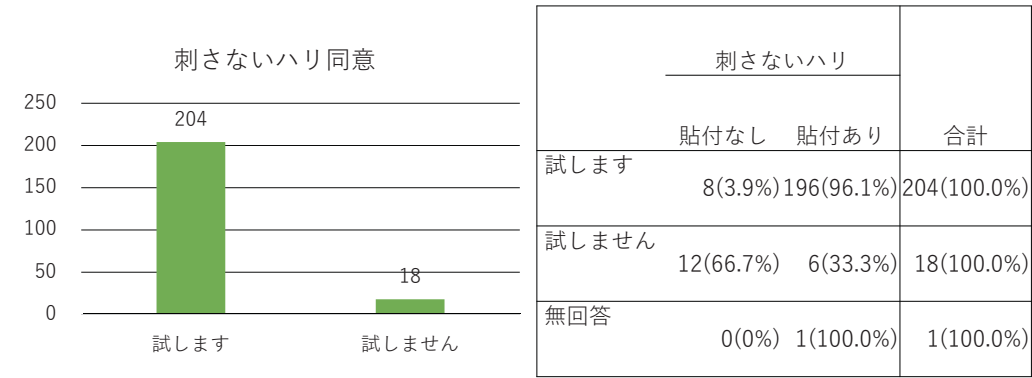


最も気になると訴えの多かった部位は、下腿部後面 25.1% (56 人) で、次いで大腿部後面 16.1% (36 人) であった。

利用者の気になる部位の状態と提供内容

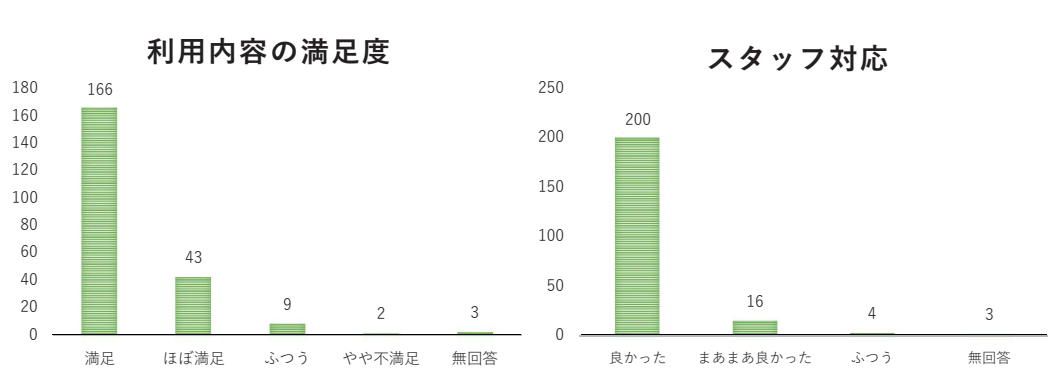


刺さないハリの同意と実施率



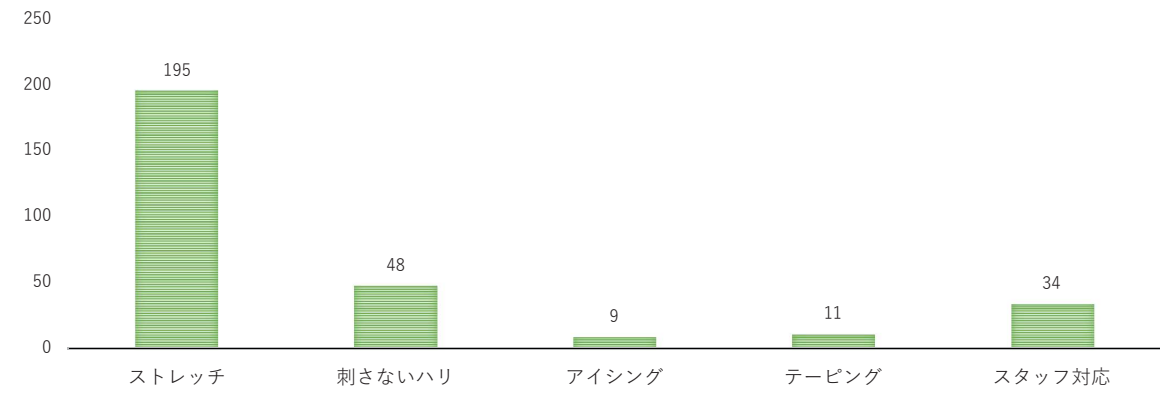
刺さないハリへの同意の有無と貼付の有無をクロス集計したところ、同意すると選択していた利用者 204 名のうち 96.1%(196 人)に貼付していることがわかった。

利用後のアンケートの結果



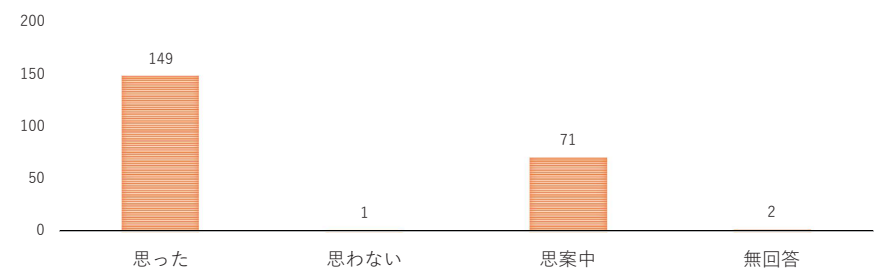
利用内容の満足度、スタッフ対応に対しての評価は高かった。

今日のコンディショニングでよかったものはどれですか（複数回答）



利用者良かったと選んだ内容は、ストレッチが 87.9%(196 人) 刺さないハリが 21.5%(48 人) であった。

今回を機に日頃のコンディショニングに鍼灸を利用したいと思いますか



鍼灸所を利用したいと思った利用者は 66.8%(149 人) であり、思案中は 31.8%(71 人)、思わないは 0.4%(1 人) であった。

提供内容別満足度

	利用満足度					合計
	満足	ほぼ満足	ふつう	やや満足	無回答	
ストレッチ	153	35	5	2	0	195
	78.5%	17.9%	2.6%	1.0%	0.0%	100.0%
刺さないハリ	29	13	5	0	1	48
	60.4%	27.1%	10.4%	0.0%	2.1%	100.0%
アイシング	5	4	0	0	0	9
	55.6%	44.4%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
テーピング	6	5	0	0	0	11
	54.5%	45.5%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
スタッフ対応	27	5	2	0	0	34
	79.4%	14.7%	5.9%	0.0%	0.0%	100.0%

提供内容別の利用満足度は、刺さないハリの貼付を受けた人 48 人のうちの 60.4%(29 人) が満足、27.1%(13 人) がほぼ満足であった。



まとめ



今回は初めてブースを利用する人の割合が75.3%で、利用者のうちハリ施術の経験がある人の割合は全体の62.8%であった。昨年は初めての利用者が82.2%、ハリ施術経験者が51.0%であったことと比較すると、ブース利用が2回目以上のリピーターとハリ施術経験者が多かった。また、マラソンが5年以上の経験のある人が68.2%であったことは、ある程度のスポーツコンディショニングにおける鍼灸に対する知識や経験のある利用者の割合が多かった可能性がある。今年も待ち時間30分以上、1人5分という短い時間のサービスであったが、満足度のいく提供内容であったことが、利用者からの高評価に繋がったものと考えられる。昨年の課題であった刺さないハリの積極的な使用についても、96.1%実施できたこと、刺さないハリを受けた人の満足度が高かったことから、鍼灸師として有意義な普及啓発活動で

あったと考える。

大阪マラソンのような都市型マラソンにおいては、「普段は走れないところを走れる」、「挑戦してみたい」、「観光地を走れる」など、非日常的な感覚やイベント参加的な感覚が参加の動機となっている人や、家族や友人、ランニング仲間等と一緒に参加している人も少なくない。マラソンはタイムや順位を競うものであり、身体へ負担をかける活動強度が高いスポーツであるため、大会前の自身の健康状態の調整、大会後のケアなどが必要である。この

ようなスポーツボランティア活動を通じて、スポーツ傷害の防止、日頃のコンディショニングにおける鍼灸の効果やスポーツ鍼灸の普及に繋がっていききたい。

スポーツ鍼灸プロジェクト 委員会
吉野亮子

