

## 第23回口熊野マラソン 救護トレーナー活動

紀南支部 能城章人

活動日時 平成30年2月4日(日) 8時00分～16時00分

### 内容

第23回口熊野マラソンが2月3日、4日に上富田町で行われました。

富田川沿いの自然豊かな世界遺産もある高低差の少ないコースです。

前日3(土)に小学生2キロ、3キロの部、4(日)は中学校以上のフル、ハーフマラソンで、県内から2,675人、県外からは、約半数の2,595人、海外から15人のエントリーがありました。

その中で当日参加は、フルマラソン2,404人、ハーフマラソン1,815人が出場。当日の総参加人数は4,649人でした。



昨年は、雨の中の大会でしたが、今年は、晴天で少し風が強いランニング日和でした。場所は、上富田文化会館2階、豊の部屋で、紀南支部会員12人の参加者で救護トレーナー活動を行いました。

私たちトレーナーは、日曜日のみの活動でしたが、279人の利用がありました。受付時間は、8時30分から15時30分でした。

競技前に95人、競技中3人、競技後181人の利用者で 合計279人。競技後の方が利用者が多い。

	フル、ハーフ別	人数		合計人数	総合計
競技前	フル	38	不明	95	279
	ハーフ	55	2		
競技中後	フル	49	不明	184	
	ハーフ	124	11		

競技の前後ともにハーフの利用者の方が多い。

年代別		10代	20代	30代	40代	50代	60代～	年齢不明
競技前	フル	0	4	9	13	11	5	0
	ハーフ	1	5	19	16	8	4	0
競技中	フル	1	9	10	20	8	1	4
競技後	ハーフ	10	22	28	42	12	6	0
フル、ハーフ 不明		0	1	6	3	1	0	0
利用者	合計	12	41	72	94	40	16	4

年代別では、フル、ハーフともに40代が多く、ついで30代となりました。

施術内容複数回答

施術内容複数回答	テーピング*	ストレッチ	マッサージ	アイシング
競技前	76	40	9	0
競技中後	5	127	104	4
利用者合計	81	167	113	4

施術内容では、競技前はテーピングが多く、競技後には、ストレッチが多く、次いでマッサージとなっています。

部位別複数回答です。

部位別	首、肩	背中腰	臀部	大腿	膝	下腿	足	足指	その他
競技前	9	28	12	21	49	23	26	5	2
競技後	18	51	24	90	59	98	24	10	8
合計	27	79	36	111	108	121	50	15	10

その他では、腕、肘、手指、不明など



競技前では、膝の方が多く次いで腰  
競技後では、下腿、大腿、膝の順で、  
下腿、大腿の痙攣も多く、筋肉の緊張  
をほぐす目的で利用される方が多か  
ったです。



結果としては、出場者の利用傾向は、フルマラソンの方が多いですが、コンディショニング利用では、フルマラソン 87 人、ハーフ 179 人、不明 13 人と、圧倒的に、30 代、40 代のハーフの方が多い結果となりました。

ハーフの人は、マラソン歴が浅く、経験不足のため負傷箇所が多いのではないかと推測します。

また男女別では、男性 198 人、女

性 81 人と男性の方が多く、下肢の利用者が大多数です。

競技前では、既往歴のある特に膝に不安のある方が多く、予防のためにテーピングを利用される方が多くありました。競技後では、大腿、膝、下腿の痙攣又は、負傷の方が多く、筋肉の緊張を緩める目的として、ストレッチ、マッサージ、負傷箇所へのアイシングなどとなっています。

毎年、利用される方が多く、本会の救護トレーナー事業が参加者の皆さまに根づいているように思いました。

今大会にトレーナーとして、ご協力いただいた紀南支部会員の皆さま方、誠にありがとうございました。

