

患者の目

私は音楽という眼には見えず、舌で味わうことの出来ないものに感動し、それを言葉や文字で表現する仕事をしてきた毛穴感覚の人間だ。

つまり、恰好(かつこう)良くいえば感性が鋭いともいえるけれど、むしろ五感や大感といった、動物的な感覚が強く残っているのかも知れないと思う。

そして自分を単なる動物として考えてみると、病気などの身体に関する原因と結果が良く見えてくる。

私たちは、日月火水木金土と、この七大要素があるだけで、充分に健康に生きていくのだ。太陽と水、酸素を含んだ空気と土壌。金といって人間が作ったお金ではなく、名誉でも地位でも無いミネラル分。むしろ、名誉や地

食するのは自然の恵み



音楽評論家 湯川 れい子氏 ③

位やお金が、人の身体や心を害する例を、どれほど多く見てきたことだろうか。

「滝登(つば)に落ちないように」と、肝臓医の山田春木先生に言われて以降、私が実践したのは、お酒を飲まないこと。玄米を主食として、旬の野菜を中心に食べることに。講演や取材などは、前の晩から現地に入って充分に睡眠を取ること。身体が望む範囲で、氣功や散歩をすることなどなど。

そして、人は愛する存在を失ったり、大きな喪失感に見舞われると、極端に免疫力が落ちることを私自身も体験して、氣持の持ちよう、心の運びように苦しんだ結果、へ

ッドホンで音楽を聞きながら歩いたり、音楽に合わせての呼吸法、氣功など、自分のレシドを作って、寝る前に軽い瞑想(めいそう)と共に今も続けている。

◎ また一九八六年に初版が出た大村恵昭博士の「図説、バイ・ディジタル・オリンピックのストの実習」(医道の日本社)は、最初にその本を読んでいろいろ注目。脾臓(すいぞう)の「がんもどき」を調べて頂くために、九州・久留米にある研究所を訪ねた。結果、私の場合は自分の身体に合った「薬選び」と分量などの「薬合わせ」をして頂いたことが、免疫力の向上につながったと信じている。今も久留米の下津浦先生には、何かにつけて相談に乗って頂いているが、良薬も匙(さじ)加減。サプリメントも匙加減が大切なのではないだろうか。

日経新聞

2008年11月2日

元指導者が行う 気功による 心身回復の 実際

宗 茂

(気功健康塾長、旭化成陸上競技部顧問)



旭化成陸上競技部でマラソンランナーとして活躍し、指導者としても数多くの選手を育ててきた宗茂氏が、今年6月に宮崎県延岡市に「気功健康塾」を開塾し、高齢者やスポーツ選手に対して気功による健康づくりを行っている。旭化成の部員にも行うこともあるという、宗氏の気功による心身回復の実際をご紹介します。

自然治癒力の 回路を開く

気とは何か

●自然の気を外気で1点に入れる

気功は多種多様であり、一部には4000余りもの種類があるといわれています。性格が人によって異なるように、気功の質も人によって異なるのではないかと思います。私は気というのはすべての人がもっており、人に影響を与えるような気を出せる人も存在し、それはその人の資質によるものだと考えています。

気功には大きく分けて内気と外気とがあります。内気は呼吸法や瞑想などの方法によって自分の気を高める気功法です。一方、外気は、外から気を注入する気功法です。私が行っているのは外気による気功ですが、私の気を相手に与えるのではなく、自分の身体の中に入ってきた、自分に合った自然の気を、相手に注入するタイプのものです。

いうなれば私は水道管のようなものであり、自然にある気を凝縮して、相手にお渡ししているだけであり、自分のものを使っているわけではありません。したがって、使うことによって自分の気が消耗するのではなく、むしろ使えば補充さ

れ、使えば使うほど容量が大きくなっていくように思っています。

気功では、まず外気を入れます。すると身体が勝手に動き始めます。自然に出てくるこの動きを感じるとともに、動きに身を任せるというやり方をとっています。こういう話ばかりにいくと、どこか多分にありますから、気功に興味がある人も、気功なんて信じないという人も、信じる・信じないは別問題として、一度体験していただければ理解しやすいと思います。体験すれば、10人いれば10人全員が気功による変化を必ず感じていただけるはずです。誌面では体験していただくことはできませんので、私の気功によって回復した例を紹介いたします。

気功の実際

●頸椎捻挫のあと、首が動かなくなっていたラグビー選手

高校ラグビー部の選手：スクラムを組んでいるときに、スクラムが崩れて、頸椎捻挫を起こしてしまいました。頸椎の捻挫はむち打ち症のようなもので、一定期間固定を行います。彼の場合、固定を1ヵ月したところ首が全く動かなくなり、横を向くときには身体の向きを変えなければならない状態になってしまいました。もうすぐ県大会の予戦が始まるため、競技に復帰したいということから、気功を受けにきました。

私の気功の特徴は、外気を入れると勝手にいろいろな動きをする点ですが、1回目の気功では、腰を動かし始めました。そのあと身体を後ろに倒し始めたので、椅子に座らせると、首を後ろに反らしていききました。この動きは、首に問題がある場合によく見られる動きです。最後は床に横になり、肩を使って床を這うような動きをしました。

その後、5〜6回気功を実施し、そのたびにいろいろな動きを行っていましたが、最後にラグビーのタックルのように、首を壁に押しつける動きを繰り返しました。その後、試合に復帰することができました。最初の気功を行ってから1週間くらいで、動かなかった首が動くようになり、首の周辺部が鍛えられて、試合に復帰することができたのです。

自然治癒力

●回復に必要な動きを身体が勝手に

上記のように、私の気功を受けた人が

勝手に身体を動かし始めます。これについて、私は「自然治癒力の回路が開く」という表現をしています。

例えば、あくびが出るのは、脳の中の酸素が欠乏したときに、酸素を供給するためです。ベッドに寝ているだけの赤ちゃんが背伸びをするのは、成長に必要な運動だからです。水鳥が自らの胸の羽毛をついばんで食べるのは、胃の中に増えてしまった寄生虫を羽毛につけて糞として排出するためです。このように人や動物は、自分に必要な動きを意識することなく自然に行っています。つまり、どのようにすれば不満を治すことができるのかを、自分の身体はすべてわかっている、自然に必要な行動をとっているのです。

つまり、私の気功というのは、上記のような動きや反応を引き起こすもの、いい換えると本人がもっている自然治癒力の回路を開くものなのです。回路が開くことによって、回復に必要な動きや反応が出てくるのです。行っている人は意識が明瞭な状態であり、自分が何を行っているのかを理解しており、普通に会話もできますし、意思表示もできます。ただ、自分が意識して行うような動きでは決してない動きを、まるで重力のない世界で自然に、無理なく、勝手に身体が行っているのです。

例えば、スポーツ選手に共通して多いのは腰から来る障害であり、ハムストリングスが弱くなったり、硬くなったりというように、表と裏の筋バランスが悪くなりがちです。腰痛の選手に気功をすると、筋バランスをとるような動き（前屈・後屈・回旋など）をとることがあります。

また、最近のスポーツ選手には自律神経失調症が多く、気温の変化についていけず全く走れなくなる選手、俗に無気力状態になる選手に気を送ると、首が後ろに倒れて、しばらくの間そのままの状態が続けます。普通に考えると何分も続けられない姿勢ですが、自然治癒力の回路が開いて現れる動きの場合には、それができてしまうのです。

もう1つの回復について

●気の流れは血液の流れ

気功は1回60分を目途に行っています。人にもよりますが気を送るのは最初だけです。気を送ると、たいいてい人は身体が温かくなります。汗が流れてくる人もいます。呼吸が苦しくなって、深呼



最終に外気を注入したあと、約60分間をわたって、自然に出てくる動きを行う

吸を始めることもあります。気功を受けたある選手は、90分間立った状態で少し動いただけなのに、キロ4分ペースで90分走よりきつかったと言っています。

気の流れは血液の流れとも関係しており、血液が常に正常に流れていけば問題ありませんが、気の流れが滞ってしまうと、血流も滞って、いろいろな病気を引き起こします。ストレスが原因で少しくつ血流が悪くなっているケースでは、酸素欠乏のためにエネルギー不足状態に陥っており、防衛反応が働いて動きたくなくなります。動きたくない、夜眠れないというのは、うつ病の前兆症状です。うつやうつ傾向の場合、気功によって具体的な動きが起こるのではなく、呼吸が苦しくなります。苦しくなると呼吸が促されます。まさに酸素不足を解消する反応であり、エネルギーを補充しているといえます。

●最後に

旭化成の監督時代、あるきっかけから、自分にこのような能力があることに気づきました。監督時代にも少しは行っていました。3年前に監督を引退してから大学の客員教授として気功の研究を始め、病院に向いてボランティアで気功を行ったっていました。そして今年、自分が必要としている世界で生きようと思い、気功健康塾を開塾しました。

気功がどこに影響しているのかということは、科学ではまだ実証されていません。しかし、現象としてこのようなことが起こり、回復している方々が実際に存在しています。このことを理解していただきたいと思います。

(取材・構成：編集部)



気功により自然治癒力の回路が開くことで、回復が図られる



そう・しげる◎1953年1月9日生まれ。大阪府出身。モントリオール、モスクワ、ロサンゼルスなどのオリンピック大会でマラソン日本代表。国内外大会にて、輝かしい成績を残す。ソウル・オリンピック選考会の直前に第一線から引退。その後、旭化成陸上競技部の監督に就任し、数多くのマラソンランナーを育てた。90年頃から気功の力に気づき始める。2005年には監督を退き、九州保健福祉大学にて客員教授として気功の研究を行う。今年、旭化成を退職し、6月に「気功健康塾」をオープンした。気功健康塾 〒832-0047 宮崎県延岡市前原町 2-3-2 コンフォートハウス 2階 102 TEL/FAX 0982-36-4545

東洋医学に 基づく マッサージ

妻木充法

(東京スポーツ・レクリエーション専門学校顧問)



妻木充法氏は、世界各国から選手参加するワールドカップやオリンピックで、サッカーの審判たちのケアを行った。通訳がおらず、言葉が通じない環境で、可動域テストと東洋医学の知識などから治療部位を特定したという。妻木氏に障害の原因部位を特定する際にヒントになる考え方と、マッサージの方法を紹介していただく。

経絡を 意識しよう

東洋医学と西洋医学

●東洋医学は全体を見る医学

傷害に対するケアや治療は、西洋医学に基づいたものが一般的ですが、それだけでは完治しない場合があります。それは、炎症や違和感、痛みなどの障害です。

例えば足関節の捻挫では、組織が回復して練習を再開すると、捻挫の箇所とは異なる踵に痛みが生じることがあります。痛みの直接の原因は、踵骨と踵とが擦れ合うことですが、踵だけに問題があるわけではありません。動作はいくつかの関節や筋肉が協調して行われているため、痛みや違和感を誘発する動作に関連する部位の異常が、踵に表れているのです。多くの場合、筋肉の硬化による可動域制限が原因です。こうした場合、動きやキネティックチェーンから原因部位を特定する必要があります。機能解剖学に基づいて、対象の部位のみを診断・処置をする西洋医学では解決できません。そこで、原

因部位の特定と治療に東洋医学の経絡を利用しています。

経絡とは、身体の中を走る12本のラインのことであり、足先から始まる6本の経絡は腹部か背部を通して頭部（一部は頸部）まで、手先から始まる6本は上腕から腹部につながっています。異常のある経絡を探し、刺激することによって、ケガや病気を治療する東洋医学は、経絡を通して全身を見る医学だといえます。言い換えれば、1本の経絡で各部位はつながっており、経絡をたどっていくことによって、障害の原因部位を特定することができるのです。

マッサージへの応用と実際

●マッサージでも経絡を意識しよう

普段からアスリートのコンディショニングや治療に鍼を用いていますが、鍼を嫌がる人や鍼刺激に敏感な人には、経絡に沿ったマッサージを行っています。筋肉のつながりと経絡の流れはほぼ同じであるため、対象となる筋肉だけでなく、その筋肉上を通っている経絡を意識してマッサージするほうが効果的だと考えるからです。

●マッサージの手順

マッサージは、①可動域テストを行う、②動作の伸展を抑制する筋肉（伸展制限のある筋肉）を触って確かめる、③マッサージを行う、④可動域テストを行う、⑤経絡をたどってマッサージをする、の順番で実施します。

①可動域テストを行う

まず、マッサージをする部位を特定するために、痛みや違和感のある部位と隣接する関節の可動域をチェックします。可動域テストでは、動作に引かかるような感覚（制限）があるかどうかを確認し、制限があるときは、動作時に伸展する筋肉が硬くなっていると判断します。硬くなっている筋肉が、マッサージの対象です。

例えば、足関節に痛みがある場合は下駄関節に可動域テストを実施し、足関節の底屈・背屈・内反・外反と股関節の伸展・屈曲・内転・外転、そして膝蓋骨の動きから、可動域制限があ

■下腿のマッサージ

足関節に痛みや違和感があるときは、足関節だけでなく膝関節と股関節の可動域テストを行い、原因となっている筋肉を探して、その部位にマッサージをする

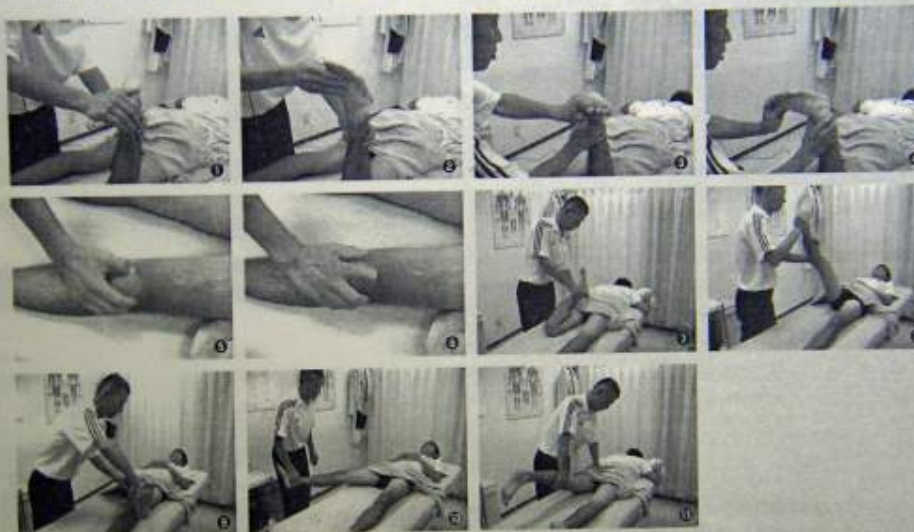
手順1 可動域テストを行う

方法 足関節、膝関節、股関節の可動域テストを行い、動きに制限（引っかかり）がないかを確認する。制限があれば、その動作時に伸展する筋肉（伸展制限のある筋肉）の機能が低下していると判断する

足関節 うつぶせの選手の足首と足先を持ち、足関節を背屈（①）・底屈（②）・外反（③）・内反（④）させる。そのあと、足首を他動的に回して確認する

膝関節 あお向けの選手の膝蓋骨を指で挟み、軽く左右に動かす（⑤）。次に、膝蓋骨の上に入差し指を出て、軽く上下に動かす（⑥）。膝蓋骨の可動性によって、大腿前部と下腿前部の筋肉の状態をチェックすることができる。また、うつぶせの状態では、膝関節を屈曲させる（⑦）

股関節 あお向け、あるいはうつぶせの選手の脚を持ち、股関節を屈曲（⑧）・内転（⑨）・外転（⑩）・伸展（⑪）させる



手順2 伸展制限のある筋肉を触って確かめる

方法 伸展制限のある筋肉を末端から指で押して、硬さやトリガーポイントがあるかどうかを確認する。対側の筋肉も指で押して、左右を比べるとわかりやすい。前脛骨筋などは親指（①）で、大腿筋は筋肉を挟むようにして親指（②）で行ったりしやすい。伸展制限があり、トリガーポイントがあれば、痛みや違和感などを誘発している部位と考えられる



手順3 マッサージを行う

方 法 対象の筋肉の拮抗筋に片手を添えて、末端から指で対象の筋肉を押してマッサージをする。トリガーポイントは特に念入りに行い、緩んでくるのを感じるまで実施する

例1) 内転筋のマッサージ

可動域 股関節の外転時に制限がある

方 法 大腿部を両手で挟むようにし、末端から両親指で押していく(①、②)。選手を横向きに寝かせて、手根部で押す方法もある(③)。トリガーポイントは念入りに行う

アドバイス 練習やトレーニング後に、選手が「脚が重くて上がらない」と訴える場合には、肝経が硬くなっていることが多い。トリガーポイントは筋肉の起始部に現れやすい

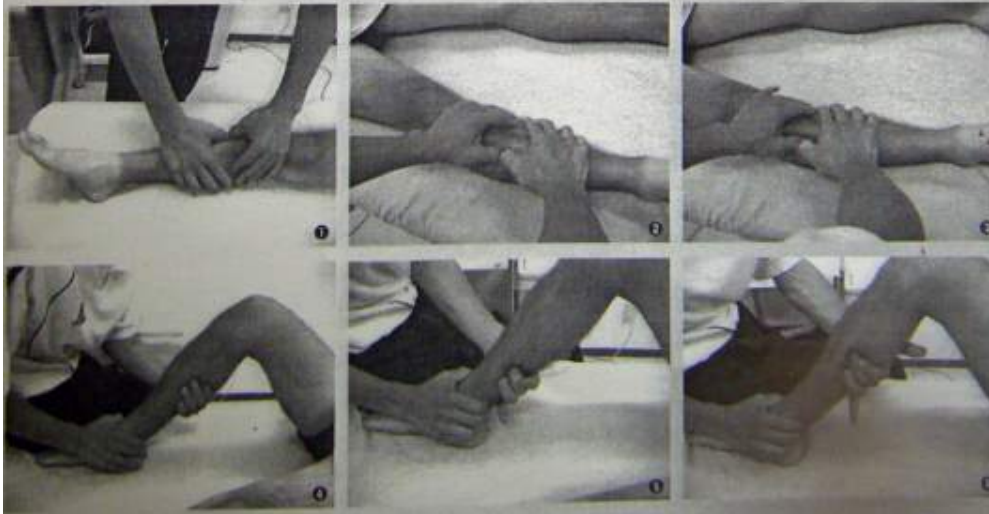


例2) 前脛骨筋のマッサージ

可動域 足関節の内反に制限がある

方 法 下肢を両手で包むようにし、末端から両親指で押していく(①)。トリガーポイントは念入りに行う

アドバイス トリガーポイントは、足の陽明胃経の上巨虚(じょうこきょ: ②)や足三里(あしさんり: ③)に現れやすい。拮抗筋である腓骨の後脛骨筋を軽くマッサージをすると、より効果的。片手は足首に添え、もう一方の手は下肢を包むようにし、末端から第2～5指で優しくマッサージする(④)。トリガーポイントは、足の太陰脾経の三陰交(さんいんこう: ⑤)や地機(ちき: ⑥)に現れやすい。トリガーポイントは、やや強めに押す



Feature Articles

スポーツと東洋医学

るかどうかを確認します。股関節屈曲時に制限があれば、ハムストリングが硬くなっていることが疑われます。

③動作の伸展を抑制する筋肉を触って確かめる

次に、伸展制限のある筋肉を触って硬さを確認します。上肢などの細い部位や腰部は指で押して、大腿部や上腕といった部位は手で挟むようにして行います。伸展制限の筋肉が対側にある筋肉(右の上腕三頭筋ならば、左の上腕三頭筋)と比べて硬ければ、マッサージを行います。

③マッサージを行う

対象筋と拮抗筋に触れた状態で、末端から身体の中心部に向かって、対象筋を指で押していきます。一度、筋肉

全体をマッサージしたら、トリガーポイント(しこりのように硬くなった部分)を親指で、あるいは手でつかんで押してゆっくりほぐします。筋肉が柔らかくなったのを、対象筋と拮抗筋に触れている手から感じられるまで行います。

マッサージを続けていると、筋肉の順応が起こって変化がわかりにくくなるので、マッサージの途中で軽く関節を動かします。

④可動域テストを行う

マッサージ前の可動域テストで制限のあった動作を行い、伸展制限がなくなったかどうかを確認します。可動域に改善が見られない場合は、マッサージした筋肉を通る経絡上に、硬くな



つまき・みつのり 1952年12月9日生まれ。日本大学文理学部心理学科卒業後、鍼灸・あん摩マッサージ師の免許を取得。小豆スポーツマッサージ療院に勤務したのち、サッカー日本代表(79～89年)、松下電器サッカー部(のちJリーグ・ガンバ大阪)、古河電気サッカー部(のちJリーグ・ジェフユナイテッド市原・千葉、～2005年)でトレーナーとして活躍する。06年FIFAワールドカップドイツ大会、北京オリンピックでは、サッカー審判団のトレーナーを務め、各国の審判のケアに当たった。10年FIFAワールドカップ南アフリカ大会でも担当する予定。現在は、東京スポーツ・レクリエーション専門学校の顧問をしながら、同校付属の治療院で業務を行う。日本体育協会公認アスレティックトレーナー・マスタートレーナー。

手順4 可動域テストを行う

方 法 手順1で制限があった可動域テストを行い、改善されたかどうかを確認する。改善されていない場合は、手順5に進む

手順5 経絡をたどってマッサージする

方 法 マッサージをした筋肉上を通る経絡を摸までたどり、経絡に沿ってマッサージをする

例) 腰部のマッサージ(股関節の屈曲制限があった場合)

可動域 股関節の屈曲制限がある

経 絡 足の太陰膀胱経

方 法 片手を腰部に置き、もう一方の手の親指で経絡に沿って押す。なかでも大腸俞(だいちょうゆ: ①)を中心に、腎俞(じんゆ)、胃俞(いゆ)、脾俞(ひゆ)、胆俞(たんゆ)を刺激するとよい



引用文献（経絡の図、一部改題）
・内野義人編著、朝日山一男・朝山隆男著：経絡ストレッチと動きづくり、大修館書店、2006。

参考文献
・後藤俊彦監修、漢口秀智編集：スポーツマッサージ、文芸堂、2006。

た筋肉がある可能性があります。

⑤経絡をたどってマッサージをする
足から始まる経絡は上（頭部）の方向へ、手から始まる経絡は下（腹部）の方向へ、経絡をたどり、マッサージをする部位を決めます。

マッサージ後に可動域テストを再度行い、改善されているかどうかを確認

します。

●経絡をケアや治療のヒントに

今回は、足関節と肩関節に痛みや違和感があるときの経絡に沿ったマッサージを紹介します。

ケアや治療に行き詰まりを感じたときには、経絡がヒントになると思います。
（取材・構成：編集部）

■上肢～肩のマッサージ（橈側手根屈筋）

方 法 下腿のマッサージと同じ手順で、可動域テスト（省略）からマッサージまでを行う

例）橈側手根屈筋のマッサージ

可動域 手関節の背屈制限がある

経 絡 手の厥陰心包経

方 法 片手で選手の手首を持ち、もう一方の手で上肢を包むように触れる。末端から橈側手根屈筋を第2～5指で押す（①）。トリガーポイントは入念に行い、種んでくるのを感じるまで行う。手関節背屈の可動域テストを行い、改善されていない場合は経絡に沿ってマッサージをする（②、③）。肩関節周りをマッサージしたあとは、僧帽筋と肩甲挙筋の起始部を指で押すと、より効果的である（④）。



コーチング・クリニック 12月号

2008年10月27日発売

定価 800円

スポーツと東洋医学／北島選手をサポートする／中国でいう“気”のパワーとは／経絡を意識しよう／心身の状態は舌に表れる／顔色で体調チェック／自然治癒力の回路を開く／スポーツクラブから学ぶ
(3)活動場所を確保するには