

昨年の1月、東京・大崎に「スポーツアロマ・コンディショニングセンター」(SACC)を開設してちょうど1年がたちました。「スポーツアロマ・コンディショニング・トレーナー」を養成するスクールと資格認定も同時にスタートし、昨年1年間で30名の資格取得者を輩出することができました。

私自身のクライアントには、プロ野球、プロテニス、プロサッカー、競輪などさまざまな競技で活躍する選手がいます。数年に渡って施術を行う中で、より選手の立場に立ったケアを提供したいとの思いが強くなり、定期的なケアによる効果の確認と、卒業したトレーナーたちの実践的な体験を通じて技術向上を図るため、自転車チーム「スマトラパネロパルイズミ」へのサポートを行っています。昨年5月には、トレーナー6名と共に、日本で行われる最大規模の自転車レース「ツアー・オブ・ジャパン」に同行しました。このレースは、「ツール・ド・フランス」と同じようにステージレース形態で行われ、大阪、奈良、信州、富山、伊豆、東京の各ステージを移動しながら、8日間に渡って熱戦が繰り広げられました。

私たちがケアにあたった6名の選手は、アロマセラピーのケアが初めての方ばかり。レース一週間

Therapist Patio

文●軽部修子
(スポーツアロマ・コンディショニング・トレーナー)

前からレース終了後のケアまで、計7回の施術を行いました。

大会前の2回に渡る施術では、選手たちの筋肉がパンパンに張っており、硬直している様子が多く見受けられました。3回目の施術は、大阪、奈良、信州の3ステージ分の疲労が溜っている状態でのケア。筋肉はかなり疲労し、特に下肢の筋肉に硬化が見られる選手が多くいました。事前ケアのおかげか、施術を始めるとグングン筋肉がほぐれていく選手もいました。3回目以降、選手による身体の変化の差、ケアの好みなど個人差が顕著に出始めます。

富士山の急勾配を登るレースが始まる第4ステージからは、ウォーミングアップケアも取り入れました。スタート15分前に、下肢の筋肉を起こすような施術を行うというものです。本来疲労が増していくのは後半で、選手から日ごとに身体の疲労改善を感じると報告を受け、トレーナーたちもそれ

Sports Aroma Conditioning

アスリートのコンディショニングを整える
スポーツアロマセラピーの可能性
自転車ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン」に帯同して



写真上：選手にトリートメントを行うスポーツアロマ・コンディショニング・トレーナー
写真下：自転車チーム「スマトラパネロパルイズミ」の選手たちと。前列右から2番目が筆者

を感じるようになりました。

使用した主な精油は、レモングラス、ユーカリレモン、ジュニバリー、バインなどで、身体を温めたい時にはジンジャーやブラックペッパーを、身体を冷やしたい時にはペパーミントを加えるなど、状況に応じてブレンドしました。

このレースを通じて、スポーツ

アロマ・コンディショニングが、選手の自己免疫力や回復力を復活させる手助けになると確信することができました。予想以上の結果に加え、現場の大変さ、難しさなど多くを学びました。今後もこのような機会を設け、一人でも多くの人にスポーツアロマ・コンディショニングの重要性をお伝えできればと思っています。