



# スポーツ現場 に強い アロマセラピストになる

## History

世界大会から民間レベルまで  
アロマが求められていく

文 ● タカイシオミ

欧米では代替補完医療の一環に導入されているアロマセラピーは、今や欧米を中心にスポーツの世界にも進出。その有用性を認めた人々にとって、不可欠なものとなりつつあります。

スポーツアロマをいち早く取り入れたのは、プロスポーツ選手やワールドカップレベルの選手を抱えるチームです。彼らはスポーツマッサージにアロマセラピーを取り入れたプロのセラピストを「パートナー」として招聘し、選手たちの心身の管理にスポーツアロマを役立てています。例をあげると、過酷な自転車レース「ツール・ド・フランス」では、レースの合間や1日の終わりに選手たちはアロマトリートメントを受けます。フランスナショナルチームでは、選手各人に合わせてアロマオイルを調査。走り抜ける選手からアロマが香ります。

アロマセラピーが生活に密着している国、オーストラリアで開かれたシドニーオリンピック、またアテネオリンピックの選手村には、選手サービスのひとつとしてスポーツアロマが用意されました。

日本ではサッカーのJリーグの一部が取り入れています。トリートメントだけでなく、ハーフタイムのときには精油の香りでのフレッシュをはかっているようです。

精油を使ったオイルマッサージを中心軸として、スポーツアロマは確実な効果が得られ、非常に有益です。ウォーミングアップ、クールダウン、日常のトレーニング、試合前後などすべてのシーンに用いることができ、運動中の損傷を予防し、疲労を軽減。ケガなどの回復を早め、慢性疲労による痛みや腰痛等をケアします。

その他、香りが精神にもたらす効果、自律神経の調整はアロマセラピーの得意とするところ。レース前の緊張による不眠や恐怖を和らげてリラックスさせ、トーンダウンした気持ちをアップさせ、長丁場のレースには集中力の維持をもたらします。

この先、スポーツ界にアロマセラピーは大きく進出すると推測されますが、その前に実証が非常に大切です。今はできるだけたくさんの実証を集めている段階といえるでしょう。