

「スポーツ選手のケアには、マッサージ、整体やカイロ、はり・きゅう、各種理学療法、医療などさまざまありますが、それらとアロマセラピーを組み合わせて、大きな相乗効果が生まれます。アロマセラピーは香りの療法ですから、物理的効果に止まらず、ものいわない香りは、ときには人の言葉以上に、精神的にも素晴らしい効果をもたらしてくれます」と軽部さん。

スポーツアロマコンディショニング・トレーナー軽部修子さんは実践家そのものの人だ。彼女のノウハウの重

精油は想像を越える 明確な結果をもたらす

要な部分は、経験の蓄積と独学によるところが多い。

自身の呼吸困難に陥るほどのアレルギー性鼻炎と皮膚炎をアロマセラピーで解決したことをきっかけに本格的に学び、スポーツアロマのスペシャリストとなった。スポーツ関連の企業に勤め、自身もヒザの靭帯損傷などひどいケガを体験しながらスキー選手として活躍していたので、スポーツ選手の現場とサポートの仕方は熟知していた。「バイブル的なアロマセラピーの専門書に書いてあることを片っ端から、自分の体で試していきました。ケガの経験があるので、ちようどよいのです。あるとき、インラインホッケーをす

る前に、片脚に精油をブレンドしたオイルを塗り、もう片脚は塗らずにリンクに出ました。5分もすると塗らない脚がとて重く感じて、動かなくなっしてしまいました。反対に、塗った脚はとても軽いのです。アロマの確かな能力を実感しました」

その後、大勢のアスリートに協力してもらい、何度も実験を繰り返した。スポーツでは専門書に記されている精油の説明通りにはいかないことが多い。たとえば、マラソン選手や自転車ロードレース選手などの脚が軽くなり過ぎると、快調で飛ばし過ぎて、後半ペースを維持できなくなってしまう。脚が軽いので存分に走ったら、心肺機

「スポーツの現場で 期待される アロマセラピーの 大いなる可能性」

「スポーツアロマには、コンディションを整えケアする施術、医学的治療のサポート、精神力のケアの3つの柱がある」と軽部修子さん。テニス、ゴルフ、サッカー、自転車ロードレース、野球、競輪、フットサル、マラソンなどのプロ・アマ多数のアスリートをクライアントにもち、テニスのUSオープンなど、世界トップクラスの試合に帯同します。スポーツアロマ・コンディショニングを実践する軽部さんにお話を伺いました。

取材・文 ● タカイシオミ



能が追いつかず、過呼吸を起こす選手もいる。また前日の夜のリラクゼーションが過ぎると、翌日体が重く動かなくなる。「好きという感覚だけで精油を選ぶ方法は、スポーツアロマではナンセンスともいえます。その選手が深くつろぎを得たいと思っても、翌日も試合があるのに深くつろぎを得られない、香りを使うと体が重く動かなくなり、よい結果が出せない可能性もあるからです。」

一般にリラクゼーションに汎用されるラベンダー、マージョラム、イランイランなど、翌日にも試合のある選手にはNG。体がずいんと重くなり、心理的にもモチベーションが落ちてしまうのです。つまり専門書に、ある精油の説明として「筋肉の痛みを和らげる」、同時に「深くリラクゼーションさせる」とあったら、試合を控える選手にはNGの精油である可能性があるということです。こうしたことを仲間たちが率先して実践となつて、実証してくれたのです。それが私のノウハウとなつて蓄積されていきました」

すべてのタイミングに 心身のどんな状況にも対応

スポーツアロマはスポーツのほとんどすべてのシーンに対応し、選手をサポートする。身体的には、運動前のウォーミングアップに用いられ、いち早く運