

### 第3回山形まるごとマラソン大会鍼灸マッサージボランティア

今年はボランティア3年目になり、記入や施術に慣れてきたのであまり説明せず、ボランティアを実施した所、施術者の記名や施術時間、No,特にアンケート用紙の記入がなかったりして、集計が困難でした。プログラムから補填しながら集計した為、例年より時間がかかってしまった。感想を見る限り選手の評判は良いようです。

大会には様々な業者が参入していて、ちょっと手を抜くとあつという間に他の業者に今の評価が奪われそうです。また、準備や集計など個人がやれる範囲を超えていますので、来年度は準備委員会を設立して頂きたいと思えます。

この大会は山形市の事業ですので、山形市の老人助成券を扱っている方の参加率11/19(57.9%)を来年度は更に上げて頂ける事を祈っております。

#### 1. 受療者性別（記入率100%）

項目	人数	構成比(%)
男性	153	58.6%
女性	108	41.4%
合計	261	100.0%

■ 男性

■ 女性

受療者は男性153名(58.6%)、女性108名(41.4%)であった。昨年より26名(約10%)増えた。

#### 2. 年齢区分（記入率91.2%）

年齢区分	男性	女性	計	構成比(%)
～29	19	16	35	13.4%
30～39	31	31	62	23.8%
40～49	52	29	81	31.0%
50～59	34	13	47	18.0%
60～	10	3	13	5.0%
計	153	108	261	100.0%
無記入	7	16	23	8.8%

■ 男性

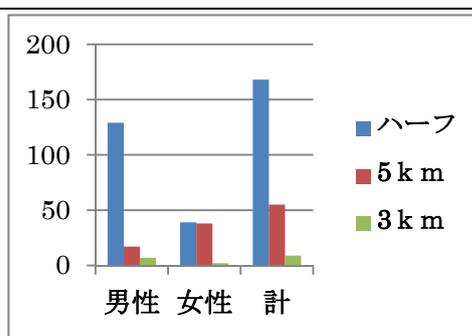
■ 女性

■ 計

29才以下が13.4%、30代が23.8%、40代が31.0%、50代が18.0%、60才以上が5.0%であった。無記入が8.8%となっているが、実際は半分以上が無記入でネットやプログラムから補填した。

### 3. 出場種目（記入率 97.5%）

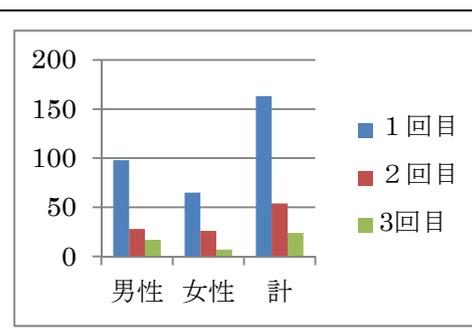
	男性	女性	計	構成比(%)
ハーフ	129	39	168	72.4%
5km	17	38	55	23.7%
3km	7	2	9	3.9%
計	153	85	238	100.0%
無記入	0	6	6	2.5%



出場種目では昨年ハーフが63.8%だったが、今年はハーフが72.4%、5kmが23.7%、3kmが3.9%であった。

### 4. 施術回数（記入率 92.3%）

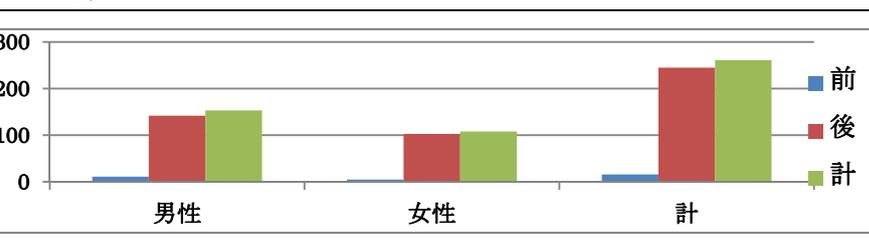
回数	男性	女性	計	構成比(%)
1回目	98	65	163	67.6%
2回目	28	26	54	22.4%
3回目	17	7	24	10.0%
計	143	98	241	100.0%
無記入	10	10	20	7.7%



施術回数では、今回初めてケアに訪れた選手が67.6%、昨年に引き続き、2回目が22.4%、3回目が10.0%であった。

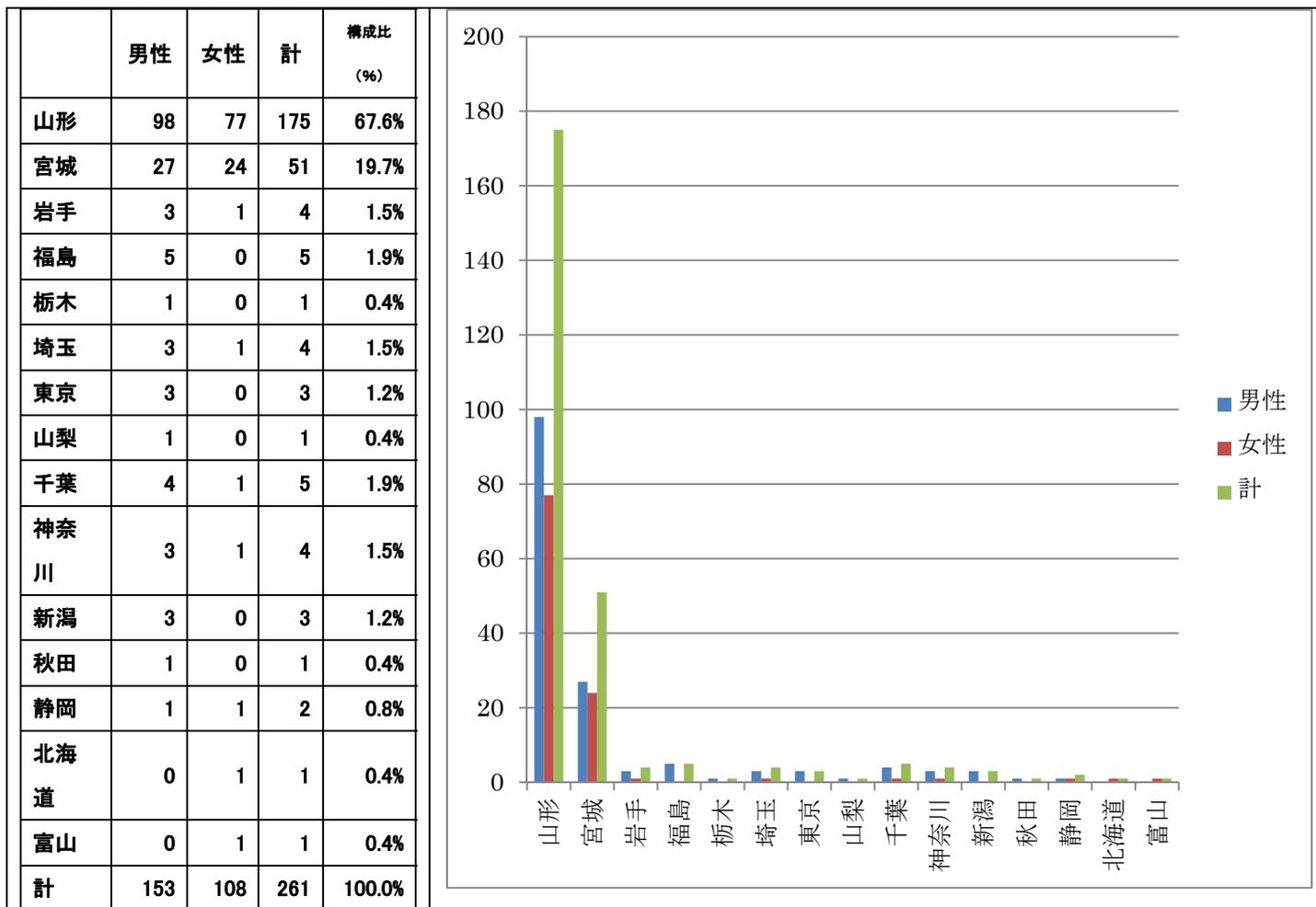
### 5. レース前後のケアについて（記入率 100%）

	男性	女性	計	構成比(%)
前	11	5	16	6.1%
後	142	103	245	93.9%
計	153	108	261	100%



レース前が6.1%、レース後が93.9%であった。8時ごろに選手が来て、マッサージはまだかと聞かれた。柔道整復師会では6時半からケアを開始し、レース後にも対応したそうです。来年度への課題です。

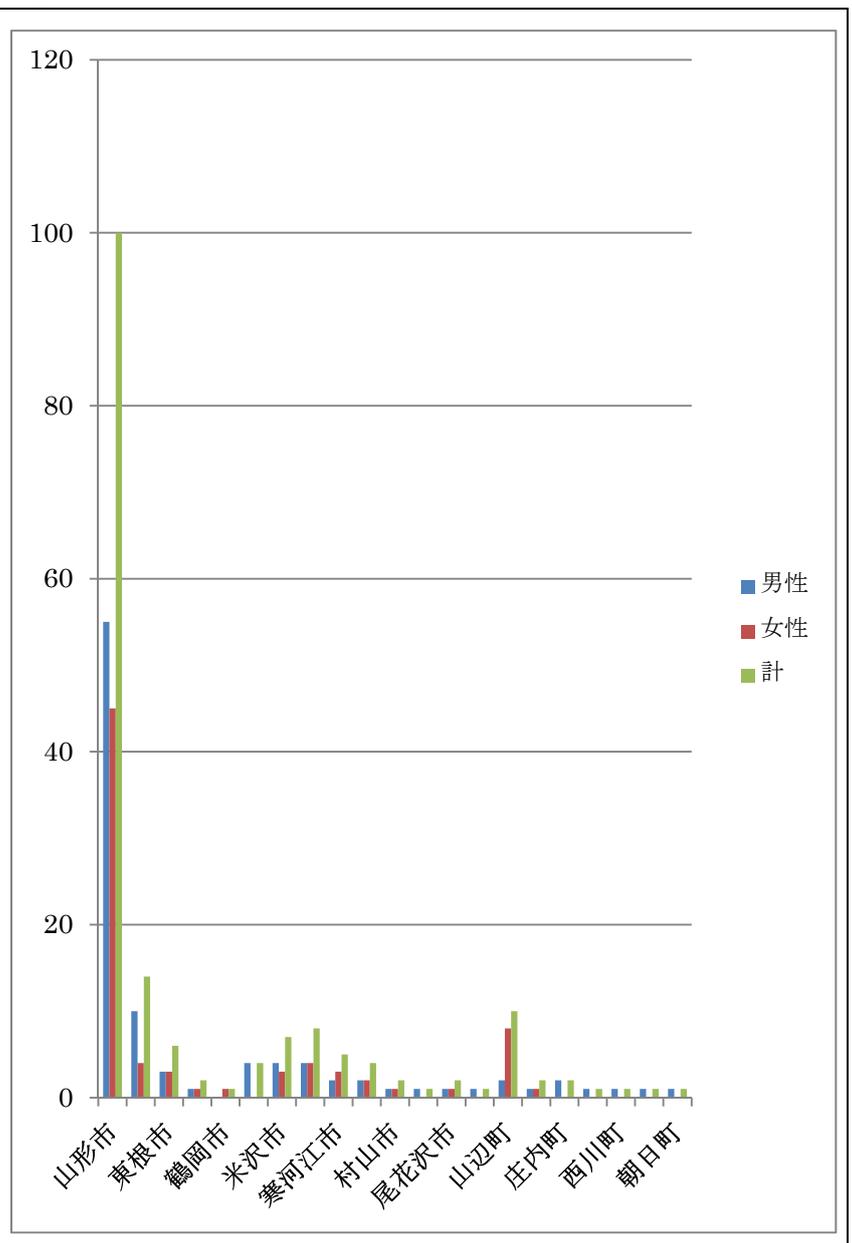
## 6. 都道府県別受療者（記入率 100%）



記入率も半分以上が無記入で、プログラムから補填した。地元山形県が 175 名（67.6%）、宮城県が 51 名（19.7%）、福島・千葉 5 名（1.9%）、岩手・神奈川が 4 名（1.5%）であった。

## 7. 山形県内市町村別受療者（記入率 100%）

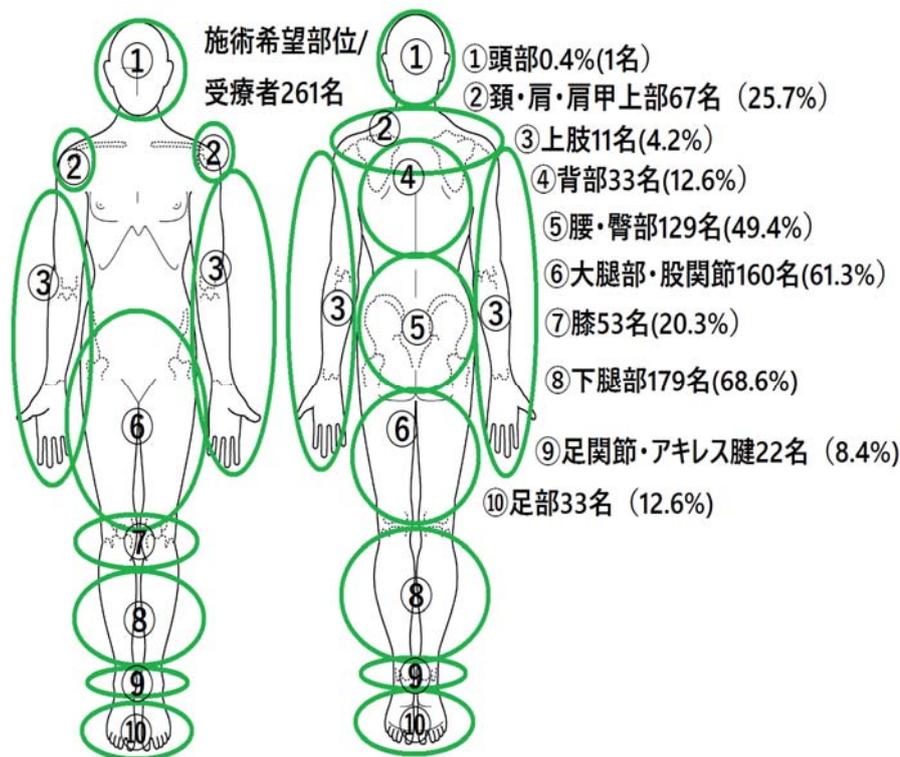
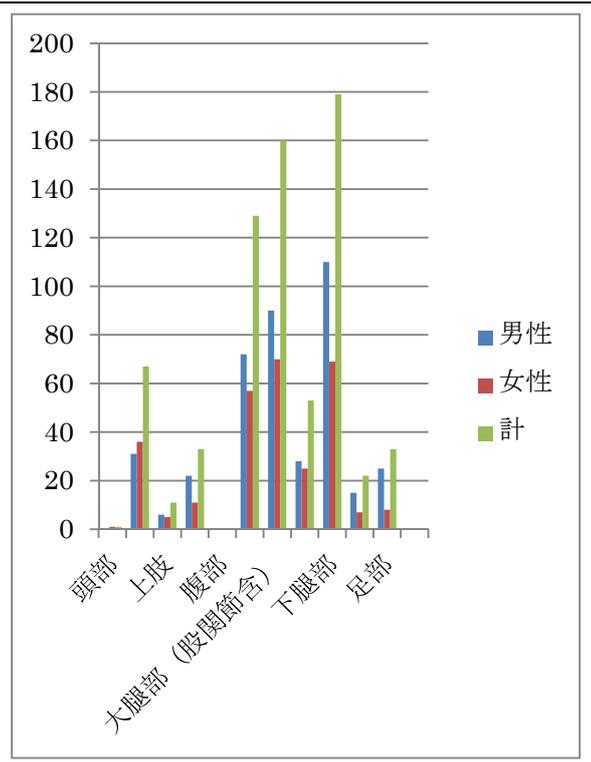
市町村名	男性	女性	計	構成比(%)
山形市	55	45	100	57.1%
天童市	10	4	14	8.0%
東根市	3	3	6	3.4%
南陽市	1	1	2	1.1%
鶴岡市	0	1	1	0.6%
酒田市	4	0	4	2.3%
米沢市	4	3	7	4.0%
長井市	4	4	8	4.6%
寒河江市	2	3	5	2.9%
上山市	2	2	4	2.3%
村山市	1	1	2	1.1%
大江町	1	0	1	0.6%
尾花沢市	1	1	2	1.1%
新庄市	1	0	1	0.6%
山辺町	2	8	10	5.7%
中山町	1	1	2	1.1%
庄内町	2	0	2	1.1%
戸沢村	1	0	1	0.6%
西川町	1	0	1	0.6%
河北町	1	0	1	0.6%
朝日町	1	0	1	0.6%
計	98	77	175	100.0%



今年も昨年同様 21 市町より選手がケアに訪れた。地元山形市が昨年(60.1%)より 57.1%と若干減少し、天童市が 8.0%と変わらず、山辺町が 5.7%、長井市 4.6%と続いた。

8. ケア希望部位：複数記入（記入率 99.1%）

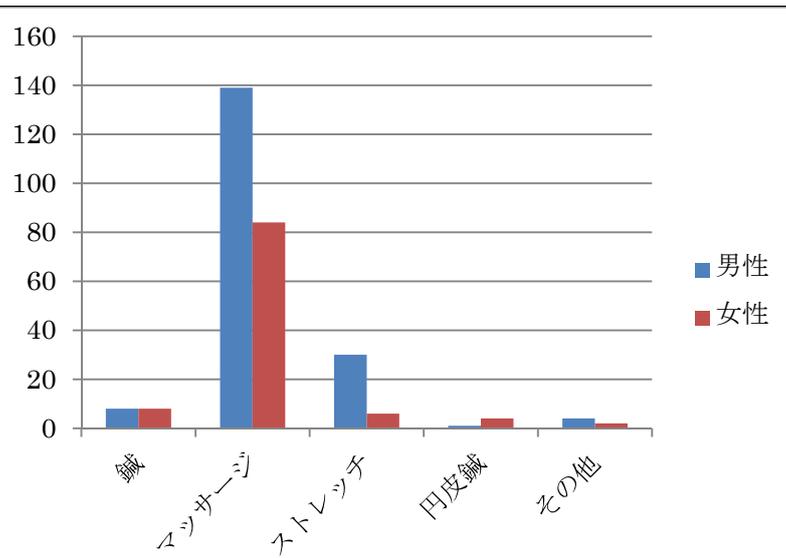
	男性	女性	計	構成比 (%)	部位数 /261名
頭部	0	1	1	0.1%	0.4%
頸・肩・肩甲上部	31	36	67	9.7%	25.7%
上肢	6	5	11	1.6%	4.2%
背部	22	11	33	4.8%	12.6%
腹部	0	0	0	0.0%	0.0%
腰・臀部	72	57	129	18.8%	49.4%
大腿部(股関節含)	90	70	160	23.3%	61.3%
膝	28	25	53	7.7%	20.3%
下腿部	110	69	179	26.0%	68.6%
足関節・アキレス腱	15	7	22	3.2%	8.4%
足部	25	8	33	4.8%	12.6%
特になし	0	0	0	0.0%	0.0%
合計	399	289	688	100.0%	



施術希望部位では、ふくらはぎ痛を訴える下腿部が 68.6%、太もも痛の大腿部・股関節が 61.3%、腰・臀部が 49.4%、頸・肩・肩甲上部が 25.7%と続いた。ハーフの部のコースが後半下りが続くのでふくらはぎに負担がかかると思われます。

### 9. 希望する施術法：複数記入（記入率 90.0%）

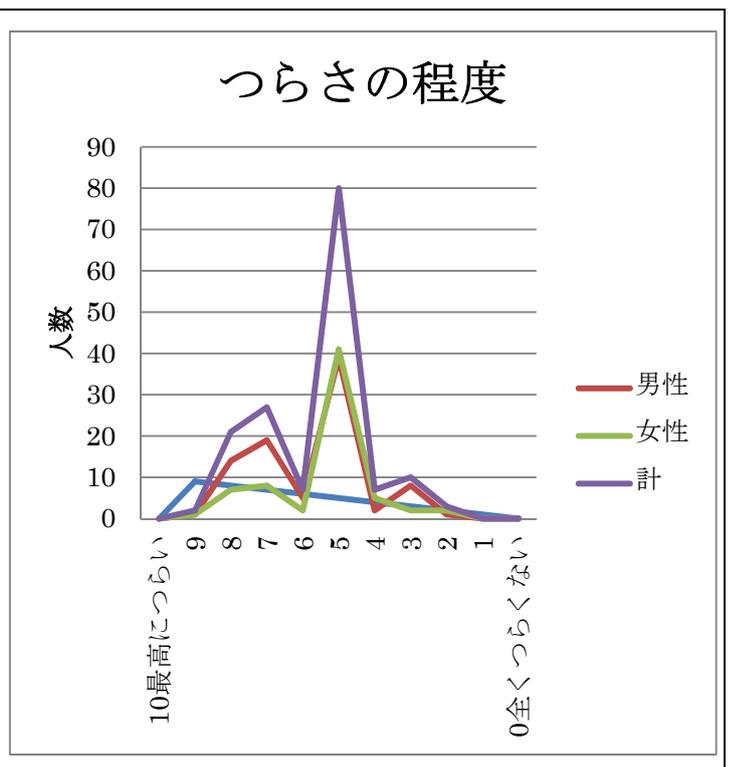
	男性	女性	計	構成比(%)
鍼	8	8	16	5.6%
マッサージ	139	84	223	78.0%
ストレッチ	30	6	36	12.6%
円皮鍼	1	4	5	1.7%
その他	4	2	6	2.1%
計	182	104	286	100.0%
未記入	6	20	26	



マッサージが 78.0%、ストレッチが 12.6%、鍼が 5.6%、その他が 2.1%、円皮鍼が 1.7%であった。

### 10. つらさの程度（記入率 67.8%）

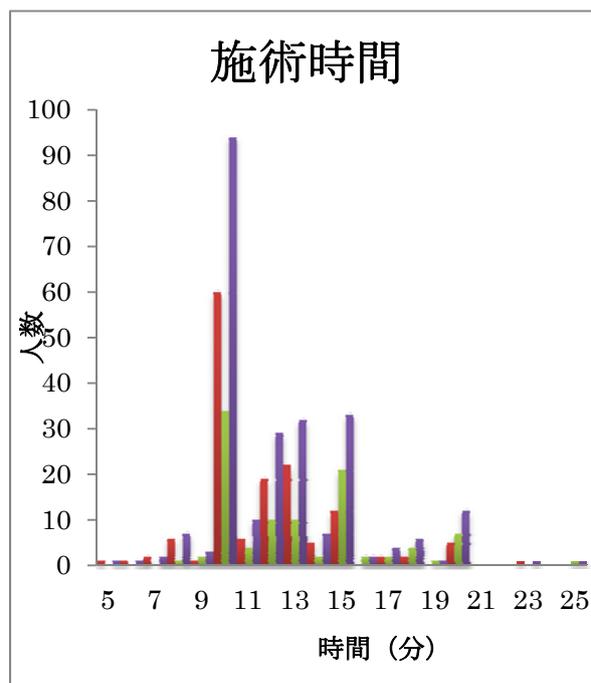
つらさの程度	男性	女性	計	構成比(%)
10 最高につらい	0	0	0	0.0%
9	1	1	2	1.3%
8	14	7	21	13.4%
7	19	8	27	17.2%
6	5	2	7	4.5%
5	39	41	80	51.0%
4	2	5	7	4.5%
3	8	2	10	6.4%
2	1	2	3	1.9%
1	0	0	0	0.0%
0 つらくない	0	0	0	0.0%
合計	143	98	261	100.0%
無記入	54	30	84	



予診表のつらさの程度は、数値評価スケール：NRS (Numeric Rating Scale) に基づいたもので、最高につらい 10～つらくない 0 のどの部分に該当するか○をつけてもらい、施術の参考にするために設けたもの。5 の中程度につらいが 51%、ややつらいの 7・8 が 17.2%・13.4%と続いた。

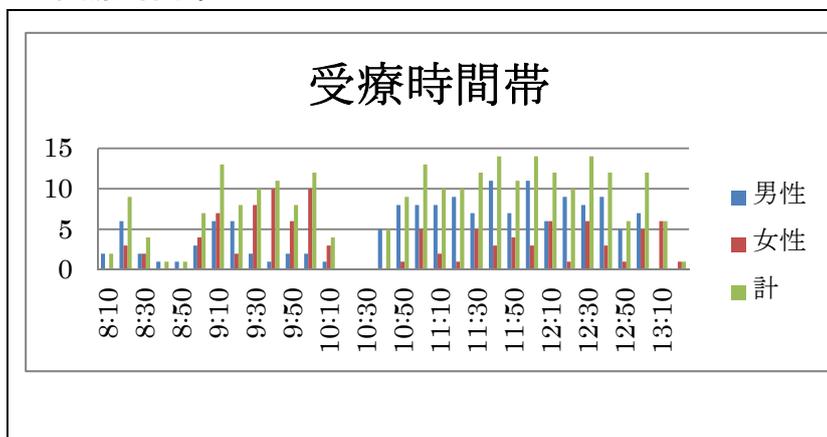
## 11. 施術時間（記入率 85.5%）

分	男性	女性	計	構成比 (%)
5	1	0	1	0.4%
6	1	0	1	0.4%
7	2	0	2	0.8%
8	6	1	7	2.8%
9	1	2	3	1.2%
10	60	34	94	38.2%
11	6	4	10	4.1%
12	19	10	29	11.8%
13	22	10	32	13.0%
14	5	2	7	2.8%
15	12	21	33	13.4%
16	0	2	2	0.8%
17	2	2	4	1.6%
18	2	4	6	2.4%
19	0	1	1	0.4%
20	5	7	12	4.9%
21	0	0	0	0.0%
22	0	0	0	0.0%
23	1	0	1	0.4%
24	0	0	0	0.0%
25	0	1	1	0.4%
未	8	7	15	
合計	153	108	261	100.0%



選手一人当たり 10 分を目途に施術を行っているが、概ね 10 分が 38.2%、15 分が 13.4%、13 分が 13.0%、12 分が 11.8%であった。中には熱心にケアをし過ぎて 25 分の施術時間があった。当団体としては、全ての選手に同質、同量のケアを目指しているので、ケアに差が出る事は今後の事業継続のためには好ましくないと考えます。今後、一層の会員への周知徹底をお願いしていきたく思います。

## 12. 受療時間帯



9:10～10:10にケアのピークと11:00～13:00にピークがあります。いずれも最大13人ケアをしています。施術者は19人いますので、6人の空きが生じる筈が10人以上の待っている選手がいました。昨年に引き続き待ち選手が生じないように10分のケア時間を守るように努力したいと思います。

### 13. 施術効果

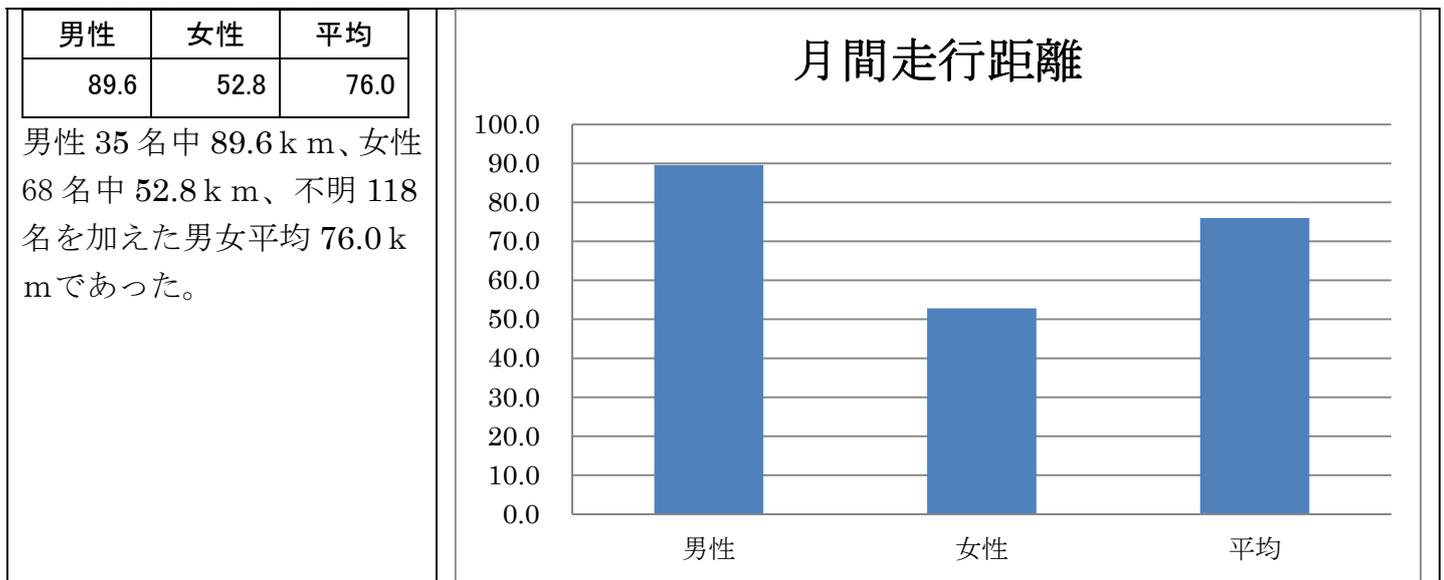
対応データ(t-検定)		施術効果			
データ数 n	233				
自由度 df	232				
平均値 $\bar{X}_m$	4.0987				
標準偏差 s	1.9014				
$t_{cal}$	32.9047				
t-表値	1.9702				
危険率 $\alpha$	0.05				
生起確率(%)	0.00%				
平均値に差が認められる					
対応データの二項検定					
生起確率(%)	0.00%	233	232	1521	10871
判定(片側)	有意差有	233	232	566	2124
判定(両側)	有意差有	平均値 $\bar{X}_m$	変動 $S_x$	分散 $s^2$	標準偏差 s
危険率 $\alpha$	0.05	6.527897	942.0687	4.0606	2.0151
		2.4291845	749.0815	3.2288	1.7969

選手に施術前と施術後に NRS により自己評価してもらい、統計処理した。施術前平均  $6.53 \pm 2.02$ 、施術後平均  $2.43 \pm 1.80$  で、 $p < 0.05$  となり施術効果が認められる。

### 14. ランニング歴 (記入率 52.1%)

男性	女性	不明	平均	ランニング歴			
6.4	3.64	6.48	5.54	6.4	3.64	6.48	5.54
ランニング歴男性 39 名中 6.4 年、女性 83 名中 3.6 年、不明 136 名中 6.5 年、平均 5.5 年であった。				男性	女性	不明	平均

### 15. 月間走行距離（記入率 84.7%）



### \*\*\*\*\* ケアした選手の感想 \*\*\*\*\*

 今野先生	<p>3 とてもよかった。</p> <p>32 とても親切に腰のケアの仕方を教えていただいた。</p> <p>53 普段の悩みも聞いてもらえてよかった。</p>
 吹谷先生	<p>6 非常にうれしいサービスです。大変ありがたい。</p> <p>45 マッサージの他にもいろいろ気をつけることを教えていただきました。ありがとうございました。</p>
<p>大石先生</p>	<p>41 はじめて鍼を体験できて、身体がらくになりました。ありがとうございました。</p>
 加嶋先生	<p>36 昨年も受けました。つかれた体に大変ありがたいです。又、来年もよろしく願いいたします。</p> <p>81 とてもつかれが取れ良かった。来年もお願いします。</p>
 原田先生	<p>48 よかった！</p> <p>26 とても良いと思います。自分の行っているところのマッサージしか分からないので参考になる。ありがたいです。</p>
 白田先生	<p>136 すごく良かったです。こういうサービスをいろんな大会でやってほしいです。</p>
 鈴木先生	<p>156 無料でマッサージをしていただき、大変助かりました。</p> <p>42 とても良かったです。らくになりました。ありがとうございました。しんきゅうしのサービスは他にはなかったとおもうので大変ありがたいです。</p>

<p>森谷先生</p> 	<p>39 他県にはなかなか無いサービスでとても県の取り組みの真剣さがうかがえる。心こもる対応と感じました。</p> <p>134 初ハーフでかなり足に負担がかかったが、マッサージをして頂いて楽になった。</p> <p>108 とても良かったです。</p>
<p>梁瀬先生</p> 	<p>20 いろいろ聞いてよかった。</p> <p>43 今回初めて参加ですがとても Good!!</p> <p>74 大変良いです。</p>
<p>多田先生</p> 	<p>38 体の悪いところを教えてください、とてもうれしかったです。何でだろうと思っていたことをずばり教えてくれました。とってもすごいと思いました。</p> <p>53 特になし。</p> <p>58 よいと思う。</p> <p>78 大変ありがたい。</p> <p>90 続けてほしい。</p> <p>117 楽になる。</p> <p>128 非常にありがたい。</p> <p>152 専門的に施術してもらえるので、うれしい。</p> <p>99 とても良かった。</p>
<p>布川先生</p> 	<p>4 よいアドバイスをうけました。ありがとうございます。</p> <p>18 とても良かったです。</p> <p>51 運動後の体の調整をして頂き、大変きもち良かったです！ずっと続けて頂きたいです！</p> <p>58 とても良かった。ハリまでしてもらえてうれしかった。</p> <p>74 今秋に初めてフルマラソンを走るのので下半身だけでなく上半身をほぐすといいとアドバイスを受け、ぜひ取り入れたいと思います。</p> <p>81 体が軽くなりました。大変助かりました。</p> <p>83 きもちよかったです。</p> <p>92 すごく良かったです。</p> <p>104 話しやすく、楽になれました。</p>
<p>曾川先生</p> 	<p>12 とても気持ち良くありがとうございます。</p> <p>39 大変リラックスできて気持ちが良かった。</p> <p>61 とてもありがたいです。</p> <p>71 ラン後のケアが不十分なことが多いのでアドバイス頂きながら施術うけられるのはうれしい。</p> <p>73 すごくリラックスできました。</p> <p>78 とても良かったです。</p> <p>82 大変ありがたい。もう少し長い時間してもらえれば尚うれしい。</p> <p>88 重苦しい所がとても楽になりました。</p> <p>93 リラックス出来ました。</p> <p>101 すごくいいサービスなのでこれからも続けて下さい。ありがとうございます。</p>

不明

・特になし・満足です。・大会後の痛みに対する所のケアができてよかった。・大変よかった。平年も受けてみたいです。・大変ありがたい。マッサージを受けると回復が違う。・きもちよかった。ありがとうございました。・アフターケアをプロの方にやって頂けるので、後がすごく楽になります。ぜひ、このサービスは継続してください。・ありがとうございました。・普段の練習の時もやってもらいたくなりました。・大変良かった。・たいへん良かったです。・初めてサービスを受けましたが非常に良かったと思います。・楽になりました。ありがとうございます。又、来年もエントリーしますので引き続きよろしく願います。・色々とアドバイスを受けられて良かった。待ち時間が短ければもっと良い。・大変良い。・毎回楽しみにしている。・悪い所を理論的に教えてくれて、わかりやすかった。・はりは大変良い。たすかりました。・良かったです。・初めてうけました。大変良かったです。楽になりました。・大変よいし、ありがたいです。・最高に気持ちよかった。針初体験でとても親切にいただきました。走った直後に受療できて非常に良かった。ボランティアの皆様へ感謝。有料でも受療したいと思っています。・大変ありがたいサービスなので、他の大会でも実施してもらえれば良いと思っています。・担当者の技術力が高く、非常に助かった。・スムーズな運営で良かったと思う。施術している方のポスターなどが座席にあれば良いと思った。・無料で施術を受けれてすごくよかった。治療院に通ってみたいと思った。・

痛みがだいぶ和らいでありがとうございました。・とても親切に施術していただき、ありがとうございました。おかげ様で脚が軽くなりました。・すごく親切にケアして頂き、アドバイスもしてもらい大変ありがとうございました。・非常にいいです。継続してほしいです。・丁寧に気持ち良かった。・良いサービスだと思います。・色々と説明して頂き、マッサージをして頂きました。ありがとうございました。・スポーツ後などあまり待つこともなく丁寧に色々な離しをして頂きながらマッサージを行って頂き本当にありがとうございます。すばらしいと思います。来年以降もぜひ行って頂きたいと思います。ありがとうございました。・こういうサービスをしてもらえると翌日、体調面や筋肉痛がやわらぐので助かります。・短時間でも無料でケアしていただけるのは嬉しいです。トレーニングのアドバイスも参考になりました。・とてもいねいに施術して頂きました。ありがとうございます。・ありがたい。・短時間にしっかりとケアをして頂いて大変たすかりました。・ならばずにしていただけたので非常に良かった。・ケガ防止にもつながるのでよいと思う。時間的にもちょうどよい。・大変助かります。疲れがとれる。来年も願います。走った後の方がつかれがとれる。・大変助かりました。・まあいいんじゃないかな！・鍼がすぐ効果があり、今後通えれば考えたい。・とても良かったです。足の痛みがとれて体が軽くなりました。・最高！できればレース前がいいです。・とてもうれしい。・このようなサービスは大変ありがたい。・とても助かりました。・大会後にケアサービスがあるのは大変すばらしいこと。有難うございました。・とても良かったです。継続してほしいです。・とても助かります。ゴール近くになると当サービスに行くことを思ってラストスパートします。・大変助かります。ありがとうございました。・ありがとうございました。・大変良かった。・またお願いしたい。・すごく良いサービスで大変ありがたかったです。・思ったより順番待ちが少なかったのがよかった。・体のバランスや筋トレの不十分さも教えていただきました(今野さんに)。体が軽くもなり勉強にもなりました。・非常にいいサービス。・伸ばして頂き気持ち良かった。来年もお願いしたいです。・とても良かったです。・引き続きよろしく願います。・かなり回復しました。ありがとうございました。・もう少し時間があれば。・走った後のサービス

はすごくいい。・たすかりました。・とてもよい。リラックスできた。・ぜひ継続して頂きたい。・最高です。・すばらしい。・短い時間ではあったが、楽になりました。・よかった。・機会があればまた利用したいです。・助かります。・レース後にマッサージのケアを受けて有難うございます。・こういったものがあるとスポーツ後も少しからだのつかれをおとせてよいと思いました。・とても気持ちがよく、姿勢（自分の）について知ることができました。今回教えていただいたマッサージ法などを家でもやってみたいと思いました。ありがとうございました。・気持ちよい。助かります。・走った後のケアが自分ではしっかり出来ていなかったの、大変有難かったです。これからも注意、アドバイスいただいた点に気を付けて楽しく走りたいと思います!!ありがとうございました。・とてもありがたいサービスだと思います。マッサージしながら体調のアドバイスもいただき助かりました。ありがとうございます。・冷や汗が出るほど痛かったが、マッサージを受けてよかった。ありがとうございました。・すごくよかった。高校の同級生がマッサージ師でびっくりした。・次回も施術を受けたい。・ケアを受けて痛い所がわかった。受けて良かった。・とても良いケアだった。本当にありがとうございました。・運動後のマッサージの大切さがよく分かった。・次もやってみたい。・3回目だが、いつもレース後お世話になっています。とても良いサービスだと思います。・とても気持ちがいい。・とても良かった。・普段のマッサージや整体を利用することがないので体のケアとしてこういうものがあるのだといい経験になりました！

\*\*\*\*\*参加者名簿\*\*\*\*\*

1	杉沼 康子	990-0832	山形市春日町 1-47	杉沼山辺鍼灸マッサー ジ治療院	023-645-9345
2	井上ほなみ	990-0861	山形市江俣 1 丁目 9-45-17	くすのき治療院	023-681-4996
3	布川 美紀	990-0703	西川町大字間沢 285-2	陰陽堂治療院	0237-74-4296
4	曾川 由美	990-0832	酒田市法連寺字川原19-3	指圧院そがわ	0234-64-2259
5	井上なつみ	990-0861	山形市江俣 1 丁目 9-45-17	くすのき治療院	023-681-4996
6	加藤 すみ	999-6711	酒田市飛鳥字八乙女 34-6	らくらく鍼灸院	0234-52-3763
7	原田 幸美	990-0832	中山町大字柳沢233-6	柳幸鍼灸院	023-662-4848
8	吹谷 至	990-0832	南陽市赤湯2962-7	吹谷治療院	0238-40-2235
9	梁瀬 吉仁	990-0829	山形市五日町7-13	五日町鍼灸院	023-645-9952
10	奥山 千晴	990-0832	山形市城西町5-1-3	鍼灸治療院千鍼	023-647-1656
11	白田 栄二	994-0013	天童市老野森 3-10-8	白田鍼灸院	023-654-7007
12	森谷 修	990-0041	山形市緑町3-4-26	森谷治療院	023-622-7958
13	今野 馨	990-2371	山形市村木沢 2749	あんま恵精院	023-644-9870
14	鈴木 勝利	990-0832	山形市若宮2丁目 8-24	スズキ療院	023-645-5857
15	多田 祐也	990-0892	山形市中野 533-2	ひまわりマッサージ	023-681-3472
16	秋葉 豊				
17	高橋 弘一	999-8521	飽海郡遊佐町吹浦字滝ノ浦 17		0234-77-2427
18	大石 惇	990-0828	山形市双葉町2-11-14	まつのみは鍼灸院	023-644-1337
19	加嶋 勉	990-0042	山形市七日町4-2-27	加嶋鍼灸療院	023-622-6936

今年も無事に終了しました。来年もたくさんの会員のご参加をお待ちしております。