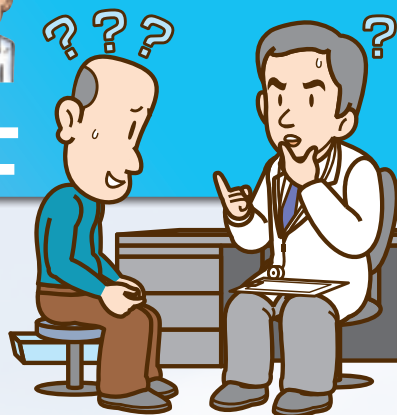




スポーツ医と運動指導士

Q1：皆さんは、歩けますか？

Q2：皆さんは、格好良く歩けますか？

Q1は、ほぼイエスですが、Q2は如何でしょうか？

Q3：最近、腰痛がひどい。

どうして痛いの？（MRIでも、何も異常がない）

Q4：最近肩が凝って頭痛がひどくて仕方ない。

どうして？（脳ドックも頸椎も人間ドックも異常なし）

Q5：最近、歩いていると息切れするのは年のせい？ それとも運動不足？

そう言っている貴方!! このミレニアムの読者にもいらっしゃいませんか？

Q3～5は、スポーツ医や運動指導士だったら、こう考えます。

- ・この方の日常生活のパフォーマンス・アライアンスはどのなの？
- ・この方の歩き方はどのなの？（正しい歩き方ができているの？）
- ・腰が痛いのは、ハムストリングスが固いから？
- ・肩が凝るのは、適度な運動をしないから？ それとも姿勢が悪いから？
- ・運動やストレッチを正しい方法でしていますか？
- ・息切れの原因は、狭心症・不整脈・心不全・運動誘発性喘息？ それとも肺気腫のせい？

このように、体の悩みにあわせて運動を安全適切に指導するのが、スポーツ医・運動指導士です。
では、スポーツ医と運動指導士の違いは何でしょうか？

スポーツ医は、通常のメディカルチェックでは解らない、**運動中の呼吸・心臓・血圧・脈拍・関節・筋肉の変化**全てに目を注ぎ、運動により引き起こされる異常を未然に防ぐなどの役割があります。また、安全で効果的な運動レベルの決定と、スポーツに合わせた薬の処方を行います。

運動指導士は、日々変化する体調（身体的・心理的レベル）を考慮しながら、スポーツ医の情報を基に、**運動の「種類・時間・強度・頻度」**の実践方法を的確に指示・指導します。

さらに、パフォーマンス・ストレッチ・筋力指導も行います。すなわち、「メディカル（治療）と運動（予防）」との橋渡しをする役割で、資格として医師と連携できるのは、運動指導士だけです。

そして、スポーツ医と運動指導士は、健康な身体づくりを共同でサポートし、皆様が70歳・80歳になっても、健康なライフスタイルを実現する為の“マイ指導者”として活動しています。

※ ここでのパフォーマンスとは、「日常生活全般の身体能力」。アライアンスとは、「良いパフォーマンスができる為のボディーバランス」。ハムストリングスとは「下肢後面の筋肉」と考えています。