日向ひょっとこマラソン大会テーピングサポート

報告者 延岡支部 平坂武士

2024年3月3日に日向市お倉が浜運動公園にて日向ひょっとこマラソンIN日向岬が開催されました。朝は10度以下の寒い中、多くの参加者が集まり大変賑わっていました。

日向ひょっとこマラソンは高低差70mの山中を登ったり下ったりの起伏の激しいコースと、クルスの海や馬ケ背の絶景を満喫しながら走れるハーフマラソンとして知られています。

当日は朝6時30分に猪俣省五先生、鳥入玲子先生、中村真之先生、松木隆憲先生、藤光茂俊先生、奈須康哲先生、河野充志先生、平坂武士の8名が集合して9時のレーススタートまで選手68名のテーピングサポートを行いました。

68名の内、最年少は7歳で最高齢は78歳でした。平均年齢35歳と、老若男女多くのランナーの皆様に携わらせて頂きました。

テーピング希望部位の内訳は膝関節部が35％、下腿部が26％、足関節部が18％、その他大腿部や首等が21％であり、下肢全体で80％以上占めていました。

走っていて痛みが出る部位や気になる場所を聞き、手早くテーピングをしながらその部位のストレッチ方法等も指導しており、ランナーの皆様に寄り添ったサポートが出来ていたと感じました。今後も宮崎県を盛り上げていくようなイベントに携われるよう、自己研鑽を続けていきたいと強く感じました。

