

JOTメディカルアロマカレッジ 卒業生・館友紀さん

メディカルアロマを ベースに選手をケア

メディカルからスポーツへ……。JOT卒業後、兵庫県を拠点にホリスティックケアを提供する鍼灸・整骨院や、循環器クリニックなどで活躍している館さんに、スポーツアロマへの取組みを伺いました。

文・写真◎蔵麻子



アロマから筋肉や身体 の構造に興味が発展

医療現場でアロマセラピストとして働いていたからこそ、スポーツコンディショニングとアロマの親和性に気がついた……。それが、館さんがスポーツアロマを始めたきっかけです。

「根っこにあるのは自分の体験です。実は過去に、脳脊髄に関わる病気などにかかり寝たきり状態になったことが。身体をうまく動かさず、心身ともに辛かった当時の私を癒してくれたのがアロマセラピーだったんです」

アロマに惹かれ、療養中に独学でAEA Jアロマセラピー検定に挑戦するうちに、館さんは「医療現場にアロマを広めたい!」と考えるように。そこで社会復帰後に門を叩いたのが、JOTメディカルアロマカレッジ。医療現場でも活用できるアロマセラピーを学べる同カレッジを卒業後、自身がリハビリでお世話になった鍼灸・整骨院や医療機関を中心に活動を始めました。

「当初は、病後のリハビリを念頭に活動。でも来院者さんにはケガのリハビリ目的の方も多く、病気・未病の人だけではなく、スポーツ選手のように活発に動いている人のケアにも関心が広がったんです。動くときに痛みや強ばりがあったら、パフォーマンスが下がるし動きづらい。アロマで動きを改善してあげて、自分の身体を使いやすい状態に導いてあげたらいいな……と」

館さんにとって幸運だったのは、卒業したJOTメディカルアロマカレッジが、スポーツトレーナー養成スクールを併設し、アロマとスポーツを関連づけて学べる環境であったこと。「本格的にスポーツアロマへ取り組むなら、トレーナーの知識・技術が必要だ」と考えた館さんは、姉妹校での学びを通じ、理学療法の技術のひとつであるPNFとトレーナー国際ライセンスを取得。メディカルアロマの知識と組み合わせながら、スポーツアロマに取り組み始めました。——その実践例を、取材時に来院していた競輪選手を相手に見せていただくことに。

「筋肉が神経を守ろうとケアをブロックしてしまうので、まずPNFで神経のストレスを取ります。次に、筋肉と臓器の連動を利用。例えば腰周りの筋肉が強ばっていて、かつ連動する大腸の調子が悪ければ、胃腸の問題全般に役立つオレンジの精油を腰のケアに使う。そうすると、腰と大腸の両方を一挙にケアできるんですよ。あとは、試合前なので身体を緩めすぎないように注意することですね」

メディカルの視点を持つ館さんならではの、スポーツアロマテクニックだと感じました。

学べるコース

メディカルアロマセラピストコース

医療現場へのアロマ普及を理念に設立された JOT メディカルアロマカレッジ。同コースでは、基礎医学から疾患に応じた精油やケアの選択基準、メディカルマッサージ、心理学などを総合的に学ぶことができる。PNFの基礎も学べるコースや、応急処置やテーピングを学ぶ選択講座も開講。また、姉妹校 JOT スポーツトレーナーカレッジでは、スポーツアロマの資格取得が可能。



授業では筋系・運動器系、循環器系・リンパ系、ホルモンや自律神経と関連する内分泌系疾患に対する、精油を活用した症状改善方法なども学習

館さんの
ステップ

- 28歳
32歳 療養中に AEAJ アロマセラピー検定 1 級まで取得。代替療法としてのアロマの可能性を知る
- 33歳 JOT メディカルアロマカレッジで学び、卒業後、医療分野での活動を始める
- 35歳 JOT スポーツトレーナーカレッジにて PNF を修得。スポーツアロマを開始
- 36歳 トレーナー国際ライセンスとして知られる、NSCA 認定 CPT 資格を取得