

令和元年度板橋区青少年スポーツ指導者講習会（第2講座）

- タイトル 板橋区青少年スポーツ指導者講習会
- と き 令和元年9月6日（金） 18時30分～20時30分
- と ころ 板橋区立グリーンホール 1階ホール
- 内 容 **講義「スポーツ障害におけるコンディショニング」**
～ 実技を中心として指導 ～
- 講 師 小川 裕雄氏（東京医療専門学校教員）
- 対 象 区内で青少年にスポーツを指導している方、これから指導者をめざす方等、どなたでも参加できます。
- 定 員 180人（先着順）※当日、直接会場へ
- 費 用 無料
- 問い合わせ（公財）板橋区体育協会
電話03-5915-5568（第2月曜日休館）

講演概要・講師プロフィール

テーマ 「スポーツ障害におけるコンディショニング」

～ 実技を中心として指導 ～

講師・プロフィール

小川 裕雄氏

平成5年 東京医療専門学校 鍼灸マッサージ科 卒業

平成7年 東京医療専門学校 教員養成科 卒業

東京医療専門学校 教員

平成18年 東京医療専門学校 柔道整復科 卒業

平成31年 東京医療専門学校 教員

概要

「スポーツ傷害」は、「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」に分かれます。

「スポーツ外傷」は、1回または数回のスポーツが明らかな原因となって起こった突発外傷であり骨折、脱臼、捻挫などが含まれます。これら急性のケガに対しては、**RICEの処置（安静・冷却・固定・拳上）**が基本になります。

「スポーツ障害」は、スポーツ活動に伴う力学的ストレスが特定の身体組織に反復して作用することによって発症するもので、テニス肘、野球肘などが含まれます。これら慢性のケガに対しては、**HEARの処置（温熱・運動・生活・気分転換）**が基本になります。

そこで今回、HEARの処置のEは本来、運動療法のことですが、広く“コンディショニング”としてとらえ、実技を中心にお話ししたいと考えています。

著書

- ・スポーツ東洋療法ハンドブック（共著）（医道の日本社 出版）
- ・社会あはき学（共著）（医道の日本社 出版）