

2019年度 体協ニュース

No.	2019-⑪
行事名	青少年スポーツ指導者講習会 第2講座 『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
会場	板橋区立グリーンホール 1階ホール
日時	令和元年9月6日(金) 午後6時30分～
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



《小川 裕雄講師プロフィール》

昭和34年 東京生まれ

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

2019年度「青少年スポーツ指導者講習会」の第2講座は『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～というテーマで小川 裕雄氏を講師にお迎えし、平日の夜ではありましたがとても多くの方が参加し、開講されました。

「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急性のケガ(突発的外傷)であり《骨折》《脱臼》《捻挫》などが含まれます。「スポーツ障害」は、小さな力が繰り返しかかることによって起こる慢性のケガで《テニス肘》《野球肘》などが含まれます。この講習では主に慢性のケガ「スポーツ障害」に対する処置《コンディショニング》について実技を中心にお話いただきました。

まず初めに、急性のケガとはどのような状態であるかをわかりやすく説明いただきました。急性のケガでは《炎症》がみられます。炎症の五大徴候として《発赤》《熱感》《腫脹》《疼痛》《機能障害》などがあげられ、急性のケガに対しては『RICE』の処置が基本になります。その『RICE』の処置とは Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫固定)、Elevation(挙上)の頭文字をとったものとなります。

次に、慢性のケガに対しては『HEAR』の処置が基本となるそうです。こちらの『HEAR』の処置も Heat(温熱)、Exercise(運動・運動療法)、ADL{activities of daily living}(日常生活・日常生活動作)、Recreation(気分転換)の頭文字をとったものとなります。

この『HEAR』の処置の E は本来運動・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、実技指導へと移りました。

実技は『座位按摩法・肩背部按摩』で、小川講師の模範実技・説明を受けた後、参加者で二人一組をつくり、実際に経験してみました。



写真：小抜 武雄

今回の実技指導で教わった『座位按摩法・肩背部按摩』は、普段、何気なく行っていたかもしれない「肩もみ」によく似ている動作でしたが、力の入れ具合や場所、手や指の動かし方などをわかりやすく丁寧に教えていただきました。

(浅賀 公子記)