

# 体育実技講座

7月29日(月)

市庁舎2階特大会議室

1. テーマ 「FIFA11+に救急処置をプラス～スポーツ傷害予防運動は完璧ではない～」
2. 講師 立命館大学トレーナー室設置準備室 (仮称) ディレクター 岡松 秀房さん
3. 受講者 18名
4. 講話と実技の内容

## (1) アスレティックトレーナーとは？

・アスレティック (Athletic=運動競技の)

・トレーナー (Trainer=訓練する人)

→運動競技選手を訓練・養成する人

具体的には何を？

スポーツ現場にて

- ・怪我や病気などを評価&応急処置を行う。
- ・施設やチーム内での緊急時の対応ガイドラインを策定する。
- ・トレーニング方法や熱中症、栄養などの正しい知識を選手・コーチ・保護者等に教育する。
- ・怪我の予防のために、運動や装具などを提供する。
- ・怪我をした後に、再び怪我 (再受傷) をしないようにリハビリテーション・リコンディショニングを行う。



## (2) スポーツ傷害とは

- ・スポーツ傷害とは「運動に関係して起こる運動器の傷害」で1回の力によって組織が損傷する「スポーツ外傷」と繰り返される過度の負荷によって組織が損傷する「スポーツ障害」の総称である。

「スポーツ外傷」・・・打撲、骨折、捻挫 (靭帯損傷)、脱臼、肉離れ、脳震盪等

「スポーツ障害」・・・疲労骨折、シンスプリント (脛骨過労性骨膜炎)、関節炎、腱炎、筋膜炎、ジャンパー膝、ランナー膝、野球肘、テニス肘等

## (3) 若年者のスポーツ障害

・思春期前期 (中学生)

未発達な協調性 (調整能力) = 転倒リスクが上がり上肢の傷害につながりやすい。

(骨変成、剥離骨折、オスグッド病等)

・思春期後期 (高校生以上)

協調性 (調整能力) と筋力アップ=プレイスピードが上がり、下肢の傷害につながりやすい。

(肉離れ、膝蓋腱炎、アキレス腱炎、野球肘「内側靭帯炎・断裂」=トミー・ジョーンズ傷害等)

## (4) 脳震盪 (コンカッション)

- ・脳に衝撃を受けた直後に発症する「一過性」および「可逆性」の意識・記憶の喪失を伴う症状で、一時的な脳機能不全を受ける病態。
- ・「セカンドインパクト症候群」・・・軽症の頭部外傷を受けた後、脳震盪症状が完全に消失する前に、あるいは消失した直後に二度目の衝撃を脳に受けることで、重篤な脳損傷が短時間で生じること。

## (5) スポーツ傷害への救急対応

・RICE (ライス) からPOICE (ポリス) へ

RICE・・・Rest:安静、Ice:冷却、Compression:圧迫、Elevation:挙上

POICE・・・Protection:保護、Optimal Loading:適度な負荷、(ICEは同上)

## (6) スポーツ傷害予防運動の効果

- ・スポーツ傷害予防策の目的  
「頻度」と「重傷度」の減少

## (7) FIFA11+ (フィファ・イレブンプラス)

- ・サッカー選手に頻発するスポーツ傷害を予防するウォームアッププログラム

