

第2回らいおんクリニックスポーツ講習会

平成22年9月19日(日)市川市行徳のらいおんクリニックにて開催。5月23日(日)に開催された第1回目の講習会は、応急処置について打撲・捻挫・熱中症など広範囲にわたる内容でしたので、今回はその中から、捻挫・テーピングについてじっくりとご指導いただきました。

サッカー協会からは12名ほどの皆さんが参加しました。参加する方々の人数がとても少なめでしたので、ご指導くださる先生方とマンツーマンに近い形で教えていただく場面も多々あり、非常に内容の濃い講習会でした。

今回は特に足首を中心に、足関節捻挫の概要・テーピングの目的・痛みの広がり方・足関節捻挫の後遺症・動作と捻挫の関連性などについて説明をしていただきました。足の骨(ひざから下の部分)の模型もお持ちいただき靭帯の位置や、足首の動きなどについても詳しい説明をいただきました。

また、足関節の捻挫についてその見極め方を実演していただいたり、テーピングの仕方等について実演していただき、それぞれに練習をしてみたりと、盛り沢山の内容でした。プレイヤーとして自分自身の体のケアのために、指導者として子供たちの体のケアのために、知っておきたいことが満載でした。

およそ90分の講習会。とても興味深い内容でしたのであっという間に時間が過ぎていきました。

お忙しい中、時間をかけてご準備いただきご指導くださいましたらいおんクリニックの先生方、どうもありがとうございました。

また、本日の講習会にご参加いただいたサッカー協会の皆様、大変お疲れ様でした。

※ 講習会の写真を載せました。なごやかな雰囲気と内容の濃い講習会の様子が伝わると嬉しいです。

プロジェクターの画面を見ながら、骨の模型も手にしてみます。「ここに靭帯があるんだな。」

お一人の方に前に出ていただき、説明とともに実演が始まります。「こういう角度でチェックをします。痛くないですか？」



ベッドに座っていただき、「この方向で押してみます。痛いですか？」



「足首の関節が、少し緩いみたいですね。」
触っただけでわかるのですね。



「じつはこの部分が一番痛いんです。」「腰のほうも硬いようですねえ。」まるで治療室の中の会話のようです。



テーピングをする前は、クッションの板に乗ると、こんなにぐらぐら。「すごく不安定で怖い感じがする。」とのこと。



「こんな感じでテーピングをしていきます。このあたりからここを…」説明とともに実演。



テーピングをした後、再度クッションの板に乗ると「足首が守られている感じで、安心・安定する。」なのだそう。



テーピングについて実演後の質疑応答。



さあ、ここからは全員で実習。「クッションの板は、たしかに安定が悪いなあ。」



「このところが…」先生方がたくさんいらっしゃるのを実習はほぼマンツーマン。



こんな感じで巻いてみます。まずは巻き方を教えていただきます。



自分たちで巻き方の練習。「あれ?こっちの方向からでいいのかな?」



今度は先生の足を借りて、巻き方の練習をします。「こんな感じですか?」



本物のテープを巻いていただく方も。先生の鮮やかな手元に見とれる感じです。



「こういう場合ってどうなんですか？」
たくさん質問をします。



「ひざの痛みがねえ。」長年痛みを我慢してきた部分についてのご質問も。



「こう巻くとこうなって…」等々、話しながらテープの巻き方のおさらい。



とてもリアルな模型でした。アップで撮りたかったので、掲げていただきました。



骨の模型を見ながら「この部分は…？」等のご質問。



たくさんの先生方がスタンバイしてくださいました。ありがとうございます。



最後に協会の理事長から挨拶と次回に向けてのお話、そして講習会修了です。



♪皆様、大変お疲れさまでした♪