運動中 故障の対処法

レクレで指導者ら アイシング技術学ぶ

田中さん（左）の指導でアイシングの実習に取り組む参加者

スポーツを通じた国際交流や社会貢献に取り組む一般社団法人・CSPR（本部・東京）は14日、運動中に発生した故障への対処法に関する講習会をレクレセンターで開き、市内の指導者や高校の運動部員らがアイシングの技術などを学んだ。

午前と午後の2回に分けて行われ、計120人が参加。同法人理事で、プロ野球西武ライオンズのチーフトレーナーなどを務めた田中博明さん(65)＝東京＝ら3人が講師を務めた。

田中さんらは、故障を放置して痛みや炎症が広がる「二次的損傷」を防ぐため、患部を安静にして冷却などを行う「RICE（ライス）処置」を紹介。「これらの処置をすぐに行えるよう、事前に準備を整えておいてほしい」と呼び掛けた。

アイシングの実習では、参加者が家庭用の氷をナイロン袋に入れて平らに広げ、空気を抜いて板状に固める氷袋作りに挑戦。出来上がると、ひざや太ももに当て、テープなどでしっかりと固定した。

玉野高サッカー部の2年古中竜也さん(16)は「患部はただ冷やせばいいと思っていたので、とても勉強になった。講習会で教わった内容を生かし、状況に応じた処置ができるようにしたい」と話していた。

講習会は今回が初めてで、同法人は今後も、全国各地で開催する方針。（正本和臣）

（C）山陽新聞社　無断複製・転載を禁じます。

2016年5月17日 山陽新聞朝刊 24ページ