

スポーツのけがのことなら自由科目 「スポーツケア」

白木 仁
体育科学系助教授

1. 授業「スポーツケア」とは

「スポーツケア」少し変わった講義題名ですが、スポーツ障害に関する知識、技術を演習形態で開講しています。この授業では、日頃のスポーツ活動時に生ずるスポーツ外傷・障害に対する処置・管理能力を身につけさせ、より楽しく、より安全にスポーツ活動に参加できるようすることを目的にしています。本講義は、月曜6時限（通年で約30回）に開講し、全学生がなるべく受講できることと、クラブ活動の休みの日が月曜日に多いということを踏まえて、この時間に設定しました。演習形式の講義でいわゆるハウツーものの実用的な授業です。対象は、全学群で、自由科目とし、理工系、文科系、芸術、医学、体育などの学生が履修しており、体育会クラブでスポーツ活動を実践しているものから、マネージャー、スポーツ愛好家までスポーツへの参加も様々で、スポーツに対する知

識、技術も個人差がかなりあります。そのために、講義内容もスポーツ障害の初步的内容を主体に、実技として、スポーツマッサージ、テーピング、ストレッチングなどを行っています。学生には茶髪も、ピアスも、青白い顔も、筋骨過しい者もあり、今の学生のファッショナリ、言葉使いなどをリアルタイムで接することのできる大変楽しい授業です。この授業は、平成5年度より実施しており、最初は、50人程の履修人数でしたが、今では、150人程に膨れ上がりました。今年度から日本体育協会アステティックトレーナーの資格をとるために、体育専門学群の学生の履修も50人程あります。

2. 「スポーツケア」授業シラバス

講義は、通年では30回の授業を行います。講義内容は、1学期は、スポーツ障害の基礎的内容とスポーツマンのけが

の予防、処置、コンディショニングを行うアスレティックトレーナーについての講義を行います。2学期は、実習を中心とし、テーピング、スポーツマッサージ、ストレッチングを行います。3学期は、スポーツ障害の対処法として各部位のケガの予防法とアスレティックリハビリテーションについて演習形式で実施しています。授業のシラバスは以下の通りです。

「スポーツケア」授業シラバス

- 1 オリエンテーション
- 2 スポーツケアの概説
- 3 アスレティックトレーナーの役割
- 4 スポーツ外傷・障害の概説
- 5 スポーツ外傷の説明
- 6 スポーツ障害の説明
- 7 アスレティックリハビリテーションの説明Ⅰ
- 8 アスレティックリハビリテーションの説明Ⅱ
- 9 テーピング概説
- 10 スポーツマッサージ概説

- 11 下肢のマッサージ実習Ⅰ
- 12 下肢のマッサージ実習Ⅱ
- 13 下肢のマッサージ実習Ⅲ
- 14 腰背部のマッサージ実習

- 15 上肢のマッサージ実習
- 16 下肢のテーピング実習Ⅰ
- 17 下肢のテーピング実習Ⅱ
- 18 腰背部のテーピング実習
- 19 上肢のテーピング実習
- 20 テーピング・スポーツマッサージの実技テスト

- 21 下肢のけがの管理方法Ⅰ（足）
- 22 下肢のけがの管理方法Ⅱ（下腿部）
- 23 下肢のけがの管理方法Ⅲ（膝）
- 24 下肢のけがの管理方法Ⅳ（大腿部）
- 25 下肢のけがの管理方法Ⅴ（股関節）
- 26 腰背部のけがの管理方法Ⅰ
- 27 腰背部のけがの管理方法Ⅱ
- 28 肩のけがの管理方法
- 29 肘のけがの管理方法
- 30 手首のけがの管理方法

3. トピックス

この授業の中ではトピックスとして私が行っているアスレティックトレーナーの経験談を授業の中で紹介しています。私のトレーナー活動には、ジャイアンツの工藤公康選手、プロゴルファーの片山晋呉選手、スピードスケートの清水宏保選手、シンクロナイズドスイミングの日本代表選手などが含まれています。私は、彼らのコンディショニングとして、

体力測定(筋力、持久力、MRIによる筋・関節等の身体内部チェック)、トレーニングメニューの作成、シーズンを通しての選手のケアあるいはシーズンオフのトレーニングの実施などを行い、各選手の怪我を予防しつつ競技力の向上に貢献できるような活動をしています。特に、昨年はスポーツのビッグイベントであるシドニーオリンピックがあり、本年は、福岡で世界水泳選手権大会があったのでシンクロナイズドスイミングのシドニーの銀メダル、世界水泳のデュエットの金メダルの舞台裏をVTRを交えて解説することができ、学生は得をしたのではないでしょうか。

これらの内容を紹介することによって一流のスポーツマンは身体のケアを日頃から行って初めて彼らの活躍があることや、世界一の選手でも試合に際しては緊張し、足が震えているなどの事実を知つてもらうことによって、選手の努力や目標を達成するための苦労を感じ取ってもらう。スポーツの中で成績を残すためには、選手ひとりでは不可能であり、コーチ、マネージャー、トレーナーなどの選手を取り巻くスタッフが揃うことが条件のひとつであることも認識してもらう。さらに、スポーツ現場の最前線でスポーツ科学・スポーツ医学が競技力にどのよ

うに生かされているかを紹介していきます。

結果として、学生達が、単にスポーツあるいは選手をメディアを通してのみ感動したり批判したりするのではなく自分の見方すなわち、スポーツとしての面白さや、選手自身の身体に対するケア、トレーニング、ゲームに対する姿勢などからそのスポーツや選手を判断できるようなスポーツや選手をより多角的に観る眼を持ち、正しく評価できる能力を持ってもらい、スポーツを知的に楽しんでもらいたいと思っています。

さらに、この授業の受講生のほとんどが体育を専門にしていないので、スポーツの現場で起こっている現実を正確に伝え、スポーツで起こる可能性のあるスポーツ外傷・障害に対する適確な判断とその処置方法を習得してもらい、スポーツ活動によるけがによって普段の生活に支障を来さないような自己管理能をつけてもらいたいと思っています。

4. 授業感想文

毎年授業の最後に授業の感想文を提出してもらうのですがその中からいくつか取り上げてみましょう。

1) クラブの中でスポーツ障害の処置を実施したことから、クラブ内での信頼感

と存在感を得られより楽しい友人つきあいができた。2) 自分のトレーニング内容にけがを予防するためのメニューを組み入れることができる、怪我がちの状況から怪我をしないようになった。この中でもユニークなものに、3) 授業で実習したスポーツマッサージを自分の両親に行ったところ、大変喜ばれ、大学では、マッサージも教えるのかとびっくりしていたそうです。また、4) 自分たちのチームにテーピング、マッサージ、コンディショニングのできるアスレティックトレーナーを派遣してほしいといったわがままな要望もあり今の学生の気質をかいま見たような気がします。さらに授業の中で、スポーツクリニックの内容、利用方法についても詳しく説明しているので、もし怪我をしたときの対処方法についてもインフォメーションができ感謝されています。

5. 授業の今後

この授業は、有り難き幸せで、毎年受講生が少しずつ増えています。クラブの先輩からの言い伝えか、自由科目という手軽さがあるいは、スポーツケアという何だか分からないタイトルのせいかその真意の程は知りませんが、とにかく毎年履修してくれます。しかし、実習を行う

教室がそんなに広くないことと、実習のインストラクターは、大学院生に頼んでいるので、彼等にとっては勉強になるのですが、あまりに学生が増え過ぎると授業の内容がそれぞれの学生に伝わらなくなってしまいます。でも、スポーツのけがで困らない人を一人でも多く作りたいと思っていますので、出来うる限り月曜6限でがんばってみようと考えています。

今後も自分自身のアスレティックトレーナー活動を学生の皆さんに紹介しつつスポーツのスポーツ選手のすばらしさを知ってもらおうと思っています！

スポーツだけがをしないためには自由科目「スポーツケア」をお忘れなく。

(しらきひとし スポーツ医学)