

はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。

埴に駒大野球部がやってきた! ふれあい野球教室

昨年11月15日に、駒澤大学硬式野球部の選手たちを講師に招き、ふれあい野球教室が開催されました。埴中学校の野球部をはじめ、近隣地域で野球をやっている子どもたちが、大学で活躍する選手たちから直接指導が受けられるということで、約70名が参加してくれました。



埴出身の古橋慶樹さんも講師として指導。強打者として活躍する古橋さんのバッティングを披露していただきました。

ポジション別に、専門的な指導をしていただきました。大学生も子どもたちも真剣そのもの。

最後に、大学生と子どもたちが合同チームを作り、紅白戦。とても楽しかったです。

はなわふれあいスポーツクラブ × 埴厚生病院

MEDICAL CHECK 2008.11.23 IN 産業祭



今回のメディカルチェックイン産業祭は、埴厚生病院の方たちと一緒にブースを出しました。骨密度測定やアルコールパッチテスト、健康相談などの本格的なメディカルチェックと、グラウンドゴルフと吹き矢の体験型ミニゲームコーナーを設置しました。クラブのブースには100名以上の方が来てくれました。



チャレンジ陸上教室

またこの日は、走高跳日本チャンピオンの土屋光さんのチャレンジ教室も開かれました。中学生への高飛び教室と、誰でも参加できる「日本チャンピオンに高飛びで挑戦!!」、そして、土屋さんの高飛びデモンストレーション。最高に盛り上がりました☆

スポーツ指導者のためのテーピング講習会



2回の講習で、スポーツ指導者の方や自分がスポーツをしている方など、のべ40名が参加してくださいました。キネシオテープという、伸縮性のあるテープを用いて、特に外傷が多い部位のテーピング法を学んだり、固定用のホワイトテープを用いて、肩こりや腰痛によいとされるテーピング法を学んだりしました。真剣な講習の中に冗談も交えながらの、とても楽しく充実した講習会になりました。

今回習ったこと

- キネシオテープ 足首捻挫、腰痛、肩こり、肘痛
- ホワイトテープ 腰痛、膝痛、肩こり、花粉症、便秘、身体の左右のバランスを整える

来年度も開催予定ですので、皆さん次回お待ちしております。

けっこう役立つ得説くTalk

こんにちは、ふじけんです。いやはや冬本番。ぬくぬくのコタツとあま〜いみかんがほしい時期ですね。こうなると、動物的な本能のせいなのか、単なる甘えなのか、どうしても丸っこくなります。実はわたくし、体力自慢でうるさいくらいなんですけど、この時期は静かです。冬眠する動物たちの気持ちがわかる気がします。さあ、前回の得説くTalkでは、合言葉「RICE」が何の頭文字なのかを紹介しました。ということで今回は本題、その具体的な内容をお話します。

Rest(レスト:安静)

捻挫をしたら、まず休め！というのがこのRestです。こんなことは言われるまでもないですよ。だって捻挫をしたら痛いんですから。普通は休みます。

でも、私を知る範囲では1つだけ注意してもらいたい場面があります。それは、試合中にケ捻挫をしたときです。なぜかという、人は闘争・恐怖などの緊急時になると、からだの機能を高めるために、アドレナリンという物質が分泌されます。そしてこのアドレナリンが分泌されると、脳が冴え、からだがりき、痛みが感じにくくなる、まるでスーパーマンになってしまうのです。そして、このアドレナリンは試合にも分泌されることがあります。つまり、試合に集中すると、ケガをしても痛くないということがありえるんです。

捻挫をしたのに動き続けるということは、ひびが入ったバットでボールを打ち続けるのと同じ様なことなので、明らかに悪くなります。

身体を大事にするのと、甘やかすのとはまったく違うことです。捻挫をしたときにはとにかく休みましょう。

Icing(アイシング:冷却)

これは4つのなかで最も身近な言葉だと思えます。Icing、冷やすのです。

捻挫をすると、腫れたり内出血したりしますが、冷やすことで血流を抑えこれらを軽減させます。ここで間違っほしくないのは、冷やすことで腫れが引けるというわけではなく、「今以上腫れないように、内出血しないようにする」ために冷やすので、腫れたり内出血してしまっからでは効果半減なんです。できるだけ早く冷やしましょう。

実践のしかたですが、まず冷やすものですが、バケツで冷やす場合には氷をたっぷり入れて水を入れて患部を突っ込む。氷嚢を使う場合には、氷を入れて水を少〜し入れて空気を抜いてふたをして患部に当ててください。コールドスプレーや湿布は冷たく感じますが、Icingとしての効果はありません。捻挫のときに関しては気休めのようなものだと思います。時間的には20分〜30分くらいですが、自分の感覚で決めてください。ちゃんと冷やすと、冷やしている部分が①ジーンと痛くなって、②ポツと暖かくなって、③針でつかれたようにピリピリして、④感覚がなくなります。この④ステージまできたら1サイクルということで休憩。Icingは一時的な麻酔のようなものなので、その後時間が経てばまた痛みが出てくるので、また冷やしてください。

注意点としては、冷やすときに使う氷を、アイスノンで代用することはお勧めできません。なぜかという、通常の氷より冷える物があるので、冷えすぎて凍傷になる可能性があるのです。できるだけ家庭で作った氷を使いましょう。

ということで、今回も半端になってしまいました。すみません。ただ、この2つだけでも、何もしないとときはだいぶ違うと思えます。もしもの時には実践してください。

ちなみに、前半にでてきたアドレナリン。火事場のばか力の正体はこのアドレナリンだとも言われています。このアドレナリンを自分の思い通りにコントロールできたら、本当にスーパーマンが誕生してしまいそうですね。