

“けがの応急処置とテーピング講習会” 実施報告

社団法人 兵庫県柔道整復師会
西播支部 支部長 森澤 大

場 所： さよう文化情報センター
日 時： 平成25年3月15日（金）19時30分～21時
主 催： 佐用町体育協会
後 援： 公益財団法人 兵庫県体育協会
出 席 者： 西播支部会員 森澤 大・古澤浩徳・矢内一夫・正木 繁
古沢公一・藤井敦志

参加人数： 48名（競技者・指導者・マネージャー・保護者）

プログラム： 1. けがの応急処置（RICE 処置）の説明 正木 繁会員
2. 足首のテーピング披露と実践 古澤浩徳会員
3. 簡易式・急性期・手指の3グループに分かれて実践 古澤浩徳会員
古沢公一会員
藤井敦志会員

西播支部では平成22年より3年連続で「体育の日イベント」の一環としてたつの市でテーピング講習会を開催してきた。その情報をもとに今回佐用町体育協会より依頼をいただき、「けがの応急処置とテーピング講習会」を開催した。

競技者や指導者など48名の参加者があり、実際にテープを足首などに巻いていただいた。「膝の場合は?」「肉離れの場合は?」などいろいろな質問も飛び交うほど、参加者は興味深く先生方の話に聞き入っており、講習会終了後のアンケート（別紙参照）でも大変好評であった。

今後も地域の方々に貢献できるような講習会を開催し、地域住民の健康福祉増進に裨益するよう努めていきたい。



足首のテーピング指導



手指のテーピング指導

テーピング講習会 アンケート結果

■参加者数:45名

■回答者数:37名

1: 性別 ①男性 13名 ②女性 23名

2: 年齢

①30歳以下 2名	②31~40歳 18名	③41~50歳 7名	④51~60歳 5名	⑤61歳以上 2名
--------------	----------------	---------------	---------------	--------------

3: あなたが関わっているスポーツは (複数可。種目の前に○をご記入下さい)

54.1% 野球 (ソフトボール含)	40.5% バレーボール	2.7% 柔道
○ テニス(室内含)	10.8% バスケットボール	○ 剣道
10.8% サッカー (フットサル含)	卓球	○ 空手道
2.7% 陸上競技	バトミントン	○ スポーツチャンバラ
2.7% ゲートボール	10.8% インディアカ	○ 合気道
5.4% グランドゴルフ	2.7% ヨガ	○ 自転車
8.1% スキー (スノボ含)	ダンス	○ ウォーキング
その他 [.ゴルフ]		

4: 講習会全体について ①わかりやすかった 97.3% ②わかりにくかった 0.0%

5: RICE処置について ①わかりやすかった 91.9% ②わかりにくかった 0.0%

6: ホワイトテープについて ①わかりやすかった 89.2% ②わかりにくかった 2.7%

7: 具体的にわかりやすかったことわかりにくかったことがあればお書きください。

- ・見るだけでなく、自分でやってみることができたのでよかった。
- ・実技があり、質問もし易かった。
- ・実際にまいてもらったのがよくわかった。
- ・実践があつてわかりやすかった。
- ・右足と左足で友人と先生とでやってもらって、全然違ったのでよくわかった。
- ・実際に巻いてみたり、巻いてもらうことでわかりやすかったです。
- ・映写して見せていただいたので、よくわかった。
- ・もしテーピングテープがなければ普通の包帯で同じように応急処置したらよいのか。
- ・なぜ、その方向に巻かなければならないか、理解できた。
- ・ヒールロックが難しかった。
- ・見本が早すぎて少しわかりにくかった。

8: 講座時間について

①長かった 0.0% ②適切だった 91.9% ③短かった 5.4%

9: また参加してみたいですか。

①ぜひ参加したい 35.1% ②機会があれば参加したい 62.2% ③わからない 0.0%

④あまり参加したくない 0.0% ④絶対参加したくない 0.0%

10: 開講日時についてご希望をお聞かせください

①平日の昼間 10.8% ②平日の夜間 73.0% ③土日の昼間 2.7% ④土日の夜間 8.1%

⑤夜間 5.4%

11: 講習希望のテーピング内容があればお聞かせください

- ・ホワイトテープ以外のテープについても巻き方を知りたい。
- ・キネシオテープの使い方を知りたい。
- ・指、手首、ひざ、かかと、腰の痛み、親指など。
- ・裏もものことが知りたかったが、聞けて良かった。
- ・体のゆがみ矯正、腰痛。
- ・突き指、手首固定
- ・首、肩

12: テーピング以外に希望する講習会がありましたらお聞かせください。

- ・熱中症対策
- ・ウォーミングアップ、クールダウン
- ・骨盤矯正
- ・ストレッチ、体を柔らかくする講習
- ・アイシング、過呼吸
- ・ケガによる止血
- ・野球肘、成長痛
- ・マッサージの仕方

13: その他ご意見がございましたらお書きください。

- ・脚だけでなく、いろいろな部位のテーピング方法の写真つきマニュアルがほしい。
- ・大変わかりやすく教えていただいてありがとうございました。
- ・一つ一つのテーピングを1か所で見なかった。