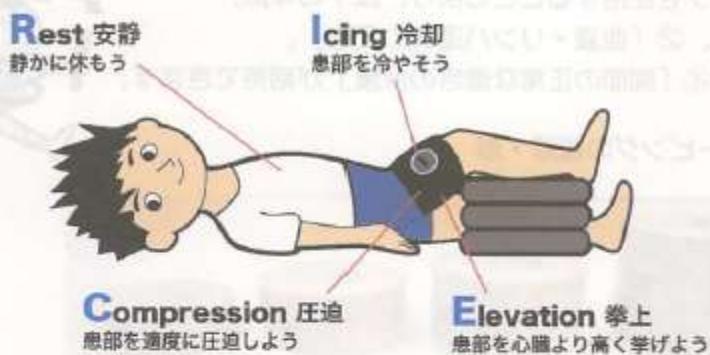


R.I.C.E 処置は、Rest(安静・休む)、Ice (冷却) 、Compression (圧迫) 、Elevation(挙上) の頭文字を取った略語で、応急処置の基本です。この処置法はどんなケガでもあてはまるのですが、応急処置が早いほどケガは最小限に抑えられます。



RICE の前に、まず患部の観察を、おこなってください。

ケガの場所の確認→痛めた原因→腫れ・出血・痛みの状態→どの動きができるないか

① Rest(安静・休む)

ケガをしたら即、運動を中止する。動き回るのを控えて、出来るだけ安静とする。

骨折・捻挫の可能性の場合は固定。頭部打撲・脊椎障害は、動かさないことが重要。

② Ice (冷却)

安静を保ち、患部を氷・アイスノンで冷やし、内出血・腫れを最小限に食い止める。

捻挫・打撲・骨折の疑いある時は、すぐ冷やしてください。時間の目安は15分です。

冷たい→痛い→ピリピリする→無感覚と変化後、15分以内でも冷却をやめる。

時間は目安で、無感覚後アイシングを外し凍傷を予防する。腫れがある

場合は20分経過後に再びアイシングをおこなう。

※ 食品用保冷剤は、冷却力が強すぎるため、使用は禁忌として下さい。



③ Compression (圧迫)

適度な圧迫で、内出血や腫れを最小限に食い止める。冷却と併用が望ましい。

腫れが強くなると圧迫が強まり、血液循環障害が起こりえるので注意が必要。

④ Elevation(挙上)

患部を心臓より高い位置にすれば、腫れや炎症が予防されます。

⑤ Support (支持)

患部を固定を行い、保護をする。

・キネシオテーピングの効果

日本が独自に開発をしましたキネシオテーピングは、「パフォーマンスの向上」において、もっとも代表的なテープだと言われます。

固定テーピングの固定等の効果とは違い、皮膚に近い伸縮性が特徴で、キネシオテーピングを使用することにより、以下の4点、

- ①「筋肉の保護」、②「血液・リンパ還流の促進」、
③「鎮痛作用」、④「関節の正常な動きの保護」が期待できます。



・キネシオテーピングの種類・形



幅7.0cm | 5.0cm | 3.75cm | 2.5cm

4種類があります。関節・筋肉の大きさ、ケガの場所で使い分けて使用。



・テーピングの注意点

- ① 貼る場所の皮膚を綺麗にする。
- ② 痛みの部位の筋肉・皮膚を最大限ストレッチをする。
- ③ テープは基本的に引っ張って貼らない。
- ④ テープの角を切ると、剥がれにくくなる。
- ⑤ 貼ったまま入浴は出来るが、入浴後は良く拭く。
- ⑥ 入浴後に濡れた感じが気持ち悪いなら、ドライヤーで乾かす。
- ⑦ 日常生活では2~3日貼ったままで良いが
- ⑧ 運動後は衛生面の関係で、剥がす。
- ⑨ かぶれ、かゆみがでたり、痛みがでた際には、剥がしてください。
- ⑩ 剥がす際には、皮膚を押さえて、そっと剥がしてゆく。
- ⑪ かぶれ防止の為に、患部をアルコール(もしくはマキロン・消毒液)で拭き、雑菌を除去して貼る。
- ⑫ 疲れやすい、けいれん等がおこりやすい体质の方は、運動前に貼る。
- ⑬ 筋肉の端から端(起始—停止部位)を貼ると、有効的である。
- ⑭ 筋肉の形に沿って貼る。
- ⑮ コンタクトプレー(衝突のあるスポーツ)の場合、固定テープとの併用が有効的である。

キネシオテープの貼り方。

① 関節や筋肉を動かして、痛い部分を探す。

② テープのサイズを決め、長さを決めて切る。

③ 貼る部位の筋肉・皮膚を最大限ストレッチをして、テープの端を一端に貼り付けて、そっと引っ張らずに貼る。（皮膚のかぶれを予防）

④ 最初からセパレーター（裏の紙）を剥がさず、貼るにしたがって剥がしてゆく。（テープが丸まらないための予防）

⑤ 貼り終わったら、テープがきちんと貼り付いているかを確認。

⑥ テープにより、異常な引っ張りがないかどうかを確認して終了。

①腰部のテープ（Yテープ）

脊椎の両側にあるテーピング。前屈、側屈に関係し姿勢安定に必要な筋肉です。



①座った姿勢で、Y字テープを仙骨の上に貼る。



②③前屈をして、Y字のテープを脊椎の横に貼ってゆく。



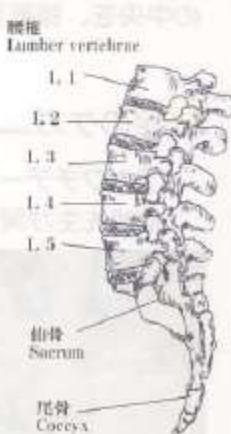
④ 完成

①腰椎4~5番テープ(Iテープ)

腰椎4~5番は、腰部の中でもっとも負荷が掛かり、痛めやすいところです。



①座った姿勢で、身体を前屈させておこなう。テープを左右に引っ張りながら、骨盤の上面を平行に貼る。②は完成図



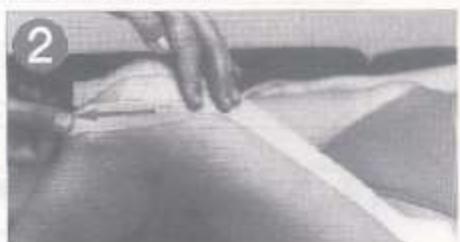
膝関節のケガ

①膝蓋骨・大腿四頭筋テープ(Yテープ)

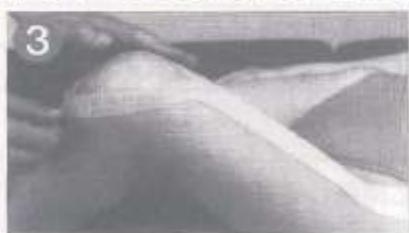
膝蓋骨と大腿四頭筋の関係は密接で、膝の痛みは膝蓋骨を安定化させる事により、疼痛が非常に改善します。スポーツだけではなく、老人の方の膝関節の痛みにも効果的です。



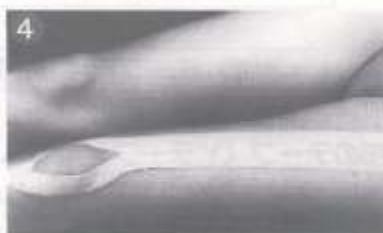
① 身体を寝かす、もしくは座位で脚を伸ばし長めのY字テープを基部を大腿上部に貼る。



② を曲げながらY字の片側を貼る。



③ 反対側も貼る。



④ 完成

②膝関節テープ(Iテープ)

膝関節の安定化に有効的です。膝蓋骨・大腿四頭筋テープと併行利用で、効果は大きいです。



①膝関節を軽度曲げて、Iテープの中央を、膝蓋骨下部に貼る。



① 外側同様の圧力で貼る。



③完成

足のケガ

①キクチテープ(足関節、関節包保護テープ)(Iテープ)

菊池先生が開発されたテープで、単純ですが非常に関節安定につながります。



①足関節の裏を基点に、Iテープを貼る。



②くるぶしに半分ほど掛けて貼ります。



③完成

②ヒールロック（足関節捻挫テープинг 跟部の左右のブレ防止。）

battlewin



①外側のくるぶしの上から
スタートし、アキレス腱とかかとを
包むように巻く。

①を反対側から見た図です。

②かかとの外側、内側にテー
プを通す時②と④は強く
引っ張る。



③アキレス腱から内側のかかとに、
強く引っ張りながら巻きます

④アキレス腱から内側のかかと
に、強く引っ張りながら巻きます

⑤最後は、足首の上まで巻き
上げる。完成

③フィギヤエイト（足関節捻挫受傷時テープング 足首に安定感を持たせるテープ。）

battlewin



①外側のくるぶしからスタートし、
甲の上部（◆）を通して巻きます。

②そのまま内側から足の裏を
通し、外側へもっていきます。

③甲の上部（◆）でクロスし、
足の後ろにもっていきます。



④アキレス腱を通ってスタート位
置に戻り、テープを切って止める

⑤完成。外側から見た図です。

⑥正面から見た図です。

ストレッチ

ストレッチ(Stretch)とは、「伸ばす」とか「引っ張る」という意味で、身体各部の筋や腱を伸ばす事を言います。ストレッチをしている時の筋肉というものはどうなっているのでしょうか？

筋肉というものは、細い筋線維というものが無数に集まっていて、筋線維には筋紡錘・腱紡錘という筋や腱の長さ・張力をチェックしているセンサーがあります。筋紡錘というセンサーは、筋肉が伸ばされた時に「伸ばされてるぞ！」という情報を脳に伝える働きがあります。その情報により脳が伸ばされた筋肉に対して、これ以上伸びないよう「縮め！」という命令を反射的に出します。すると筋肉は縮もうとします。

この筋肉が急に伸ばされると、反射的に縮む反応を『伸張反射』といいます。（例：膝蓋腱反射）これは筋肉の断裂を予防するための機能ですが、この反射を起さないように伸ばす必要があります。

伸張反射は急にやるから起こります。つまり、ゆっくり伸ばしていくとストレッチもできるわけです。伸張で作用する筋紡錘とは違い、伸張・収縮ともに作用するのが腱紡錘です。

急に伸ばされると筋紡錘が働き、縮もうとします。しかし長い時間のばされたままだと「これ以上伸張に対抗して縮もうとしていると、筋肉が逆に痛んでしまう。」と、腱紡錘が判断して脳に伝えます。すると、脳は、筋肉に緩むよう命令を出し、筋肉が緩んで痛むのを回避します。

このように、ゆっくりと伸ばし続けることで伸張反射を起さずにストレッチができるわけです。

ちなみに、腱紡錘がこの判断をし始めるのが20~30秒と言われています。そのためストレッチをする時間の目安として、30秒くらい伸ばしなさいということが言われているのです。プロの世界には「1動作2分」と言う言葉もあります。これが、ストレッチの理論です。ストレッチの意義は、

1. 筋・腱・靭帯などの障害・傷害を予防する。
2. 筋の緊張を和らげてリラックスさせる。
3. 関節・筋をスムーズに動かせるようにする。
4. 関節可動域を大きくして、ダイナミックな動きができるようにする。
5. 筋のポンプ作用を促すことにより、血液の循環をよくする。
6. 肉体や精神の緊張を和らげる。
7. スポーツによる傷害や筋痛を軽減もしくは予防する。

しかし肉離れ、捻挫などで受傷直後は禁忌です。



筋紡錘の働き方に誤認されるセンサーがある。筋紡錘だけではおもにこの筋肉が伸びたことを感知する。筋紡錘からの信号は脳に送られるが、脳はこの信号を分析して、筋肉が伸びたことを認識する。



ウォーミングアップでは軽めに行い、レース前に入念に行うと、筋緊張が緩み過ぎ逆効果になります。逆に、レース終了後は、時間をかけしっかりと行い、疲労回復に繋がります！！

脚のストレッチ(立位)

1				ハムストリング ふくらはぎの ストレッチ	秒 セット
	<p>1) 立った姿勢で、片足を椅子に乗せる。 2) 脚は膝・脚は直線で、足首も直角にする。 3) 大きく深呼吸をしながら、体を前に倒してゆく。 4) 情性をつけてするよりかは、30秒～2分間続ける方が、効果的です。</p>				
2				ハムストリング・ ふくらはぎの ストレッチ	秒 セット
	<p>1) 立った姿勢で脚を交差させ、膝を真っ直ぐにした状態にする。 2) 前方に位置する足先を、指で触るよう深呼吸をしながら身体を曲げる。 3) 触った脚の側が、ストレッチされる。</p>				
3				大腿外側ストレッチ 大腿筋膜張筋等	秒 セット
	<p>1) ベット等で横向きになり、上方の脚を下に真っ直ぐ降ろす。 腰部帯炎に有効です</p>				
4			ふくらはぎのストレッチング		
	<p>1) 煉瓦等に足先を載せて、ふくらはぎのストレッチをする。 2) 床に足底を密着させ、身体を前傾にして、ストレッチをする。 3) 下腿を外旋し、足関節を最大背屈・外反する。</p>				

6



大腿四頭筋の

ストレッチ

秒

セット

- 1)立った姿勢で、片足を足先を握り、片手で椅子もしくは柱等を持つ。
- 2)身体を、深呼吸と共に前方に倒してゆく。
- 3)身体を水平の状態にする。この際、顔を上げることにより強いストレッチが働く。

腰部のストレッチ

1

腰部のねじれ
動作のストレ
ッチング
脊柱起立筋
周囲群

秒

セット

- 1)仰向けになり片方の膝を立てて、息を吐きながら膝を内側に倒す。
- 2)その際息を吐きつつ、立てた膝を逆側の足に交差しながら倒して腰をねじる。
- 3)顔と膝を逆方向に向け、さらに腰をひねる。肩がはなれないよう注意する。膝に反対側の手をあてゆっくり床に近づけるが、決して無理はしない。

2

腰部の ストレ
ッチング
(
脊柱起立筋)

秒

セット

- 1)息を吐きながら、腕の力でゆっくりと両膝を胸元に引き寄せる。腰はリラックスさせる。

3

腰部の
ストレッчング
(
脊柱柔軟)

秒

セット

- 1)上記の2を踏まえて、脊柱のバランスを改善する目的でストレッチする。
- 2)息を吐きながら脚を出来るだけ伸ばし、そのまま体幹に曲げる。
- 3)息苦しい事・痛みを我慢するのではなく、あくまでも脊柱の安定が目的なので、決して無理はしない。

脚・臀筋のストレッチ

1				内転筋群の ストレッチング ハムストリング 大腿裏の筋肉	
	1)股関節や膝が痛みなく開脚し、腰と脚の力を抜いてリラックスする。足首は直角。 2)上体を伸ばす側の脚に真っ直ぐ向ける。 3)息を吐きながら、伸ばす側の足先を、逆側の手でつかみ引き寄せる。 ※目標は頬が脚にくっつくことだが、無理なく柔軟性をつけてゆく事を、お勧めします。				秒 セット
2				ハムストリング 大腿裏の筋肉 内転筋群の ストレッチング (強め)	
	1)片側の下肢を開脚し、腰と脚の力を抜いてリラックスする。足首は直角。 2)状態を、伸ばす側の脚に、真っ直ぐ向ける。 3)息を吐きながら、伸ばす足先を、逆の手でつかみ引き寄せる。				秒 セット
3				ハムストリング・ 膝の裏・下腿 (ふくらはぎ) のストレッチ	
	1) 脚を前に両側だし足首の下に枕を引き、足首を直角にしタオルを足に掛ける。 2) 大きく深呼吸をしながら、身体をゆっくり前に倒してゆく。				秒 セット
※1・2・3の惰性をつけるよりは、ゆっくり30秒～1分継続するほうが効果的です。					
4				殿筋のストレッ チング 大殿筋	
	1)脚を半対側の膝上で交差し、膝頭を両手で持ち体幹に引き寄せ、ストレッチ をする。無理に引き寄せるのではなく、柔軟性がない場合は出来るまでのところで止める。 ※坐骨神経痛の方等に、非常に有効的です				秒 セット
5				臀筋のストレッ チング 中臀筋	
	1)股関節を軽く屈曲し、内側に曲げなげる、膝関節は直角に曲げる。 2)股関節を内転する。				秒 セット