

SGH企画：第9回さくら塾 林典雄先生講演会

演題：「スポーツ障害のメカニズムを探る」 開催日：平成27年11月20日(金)
講師：林典雄先生(中部学院大学教授) 参加：生徒希望者54名、教員4名

エコー診断やストレッチ指導など、体験型・実践型の講演会に参加しました！



- 本日の講師は昨年に引き続き、中部学院大学の林典雄先生(看護リハビリテーション学科教授)です。プロ野球選手やVリーグ選手等、トップアスリートの治療もこなす先生です。
- まずは骨格や筋肉のしくみに関する講義を受け、次に超音波エコーを使った診断をもとに、筋肉や骨の動きを確認しながら、合理的な治療やストレッチの理論を学びました。

<参加した生徒の感想>

- 今日の講義を聴いて、ただ単に足などが痛いといっても治し方は色々あるのだと分かりました。また、正しい方法で治していないとはやく復帰できないこともあると分かったので、これからの部活で怪我が起きた時には正しい方法ではやく復帰できるように部員に声をかけていきたいと思います。ありがとうございました。

- 今回のさくら塾をきいて、スポーツ障害が眼で見えるようになってきているのが分かりました。似たような症状でも原因が違って、それに合わせて治療法が違っているから、眼に見えるっていうのは早く治すために重要なことだと思いました。理にかなった治療をするのは面白いと思って、進路の選択肢の一つとして理学療法に興味を持ったので、さくら塾に参加して良かったです。
- 自分の身体の状態を把握しておくのは大切だと思いました。怪我をした時に納得できる治療を受けるのも必要だけど、怪我をしないように予防をするのも大切だと思いました。普段から柔軟をして怪我をしない身体をつくりたいと思いました。そして、バランスよく体を鍛えるように心がけていこうと思いました。
- 今回の講演を通して、超音波の素晴らしさを学びました。今まで超音波がどういうものなのか知らなかったし、実際に見たのも初めてでした。私は部活中に怪我だけは絶対に避けたいと思っています。なので、体の異変にはすぐに対応しているつもりでしたが、それは自分の思い込みの部分が多いことに気づきました。残り約半年の部活を充実させるため、まだまだ自分にできる研究があることが分かったので勉強と部活とメリハリをつけながら研究していきたいと思います。また、超音波が発展していくと日本のスポーツの世界も変わってくると思います。今まで、たくさんのプロの選手の方が怪我に悩まされてきましたが、その悩みも徐々に少なくなってくる時代がくるのかなと思いました。
- 今回の話を聞いてとても勉強になりました。運動をしている時していない時、体が痛いことはよくあるけれどそれにも理由があって、それを放っておくのは良くないんだとわかりました。そしてその原因がわかって治すことができるその職業の人達はすごいと思ったし、大変だろうと思いました。これからも部活があるので体を大切にできるようストレッチなどで活かしていきたいです。
- 今回のスポーツ障害のメカニズムについて普段知れないことがたくさん聞けたので良かったです。いろんな体の部位の筋肉について説明をしてくださりこれからタメになることばかりでよかったです。超音波を使った道具の時には筋肉の仕組みがよくわかり面白かったです。自分はスポーツをやっているのだから話を聞いたことをいかしていきたいです。
- 本日の講演を聞いて、理学療法士の仕事や怪我の詳しいメカニズムを知ることが出来ました。ただ、今年は、昨年と違って怪我のメカニズムだけではなく、実際にペアになって肩や太ももの筋肉について調べ、効果的なストレッチを知ることもできました。また、怪我のメカニズムを知ること、少しは怪我を減らせると思います。これらはこれから部活動をしていく上でとても重要で役に立っていくことだと思うので活かしていきたいと思いました。
- 今回のさくら塾は、陸上をしている私にとって、すごくためになりました。骨や筋肉や体の使い方など、全然知識のなかった事を学びました。これからは、話していただいた内容を生かして、怪我をしないためストレッチなどをしっかりして部活に取り組みたいと思いました。また、自分でもこのような分野について調べてみようと思いました。
- 今回のさくら塾に参加してみて、スポーツに関する理学療法にはどのようなものがあるのかが分かりました。これからの理学療法は超音波をはじめとして様々な最新機器を使うとわかったので、新しいものに対応できるような対応力を身につけていきたいと思いました。
- さくら塾に参加して、ためになることがたくさんありました。スポーツ障害についていろいろわかったし、簡単なテストのやり方が分かったので、どんどん実践して行って今後活かしていきたいと思いました。
- 今回の講義を受けて、より一層スポーツ障害を対象とする医療についての関心が高まりました。以前からこのような医療について興味があり、これからの進路の視野にも入っていたのでとても有意義な時間になりました。スポーツ障害のメカニズムの理解だけでなく、ストレッチのような予防法も学ぶことができこれからの部活動にも活かしていきたいです。

- 今日はこのような講義に参加させていただき有難うございます。私は、理学療法士や作業療法士に興味を持っています。けれど、専門的なことは分からないので、今日の講義で理解できたら良いなと思い、参加しました。“痛い”とは何か壊れているということで、痛みは炎症だったり、関節が上手に機能してなかったりというように痛みと言っても様々な原因があることが分かりました。私は怪我をして病院のお世話になったことはないですが、怪我をしてスポーツができなくなるのは嫌です。練習をしないと、結果を出せないで、患者さんが納得するように、言葉だけでなく映像をみせて、選手の気持ちを考えて診断する工夫があるのは良いなと思いました。また、超音波を使った機能診断は、筋肉が動いている様子が実際を見ることができて勉強になりました。今日は本当に有難うございました。
- 今日の話聞いて今後の部活に生かすことや気をつけることを学びました。まず、肩や肘の痛みの原因は、動かしたときに脂肪・筋肉が骨にぶつかることだと初めて知りました。ボールを投げる人によく起こる痛みなので自分たちも起こりやすいと思います。なので、少しでも違和感があったり痛くなったら、いつもと逆向きに動かしてみたり、ひどかったら早めに診てもらおうようにしたいと思いました。エコー診断の時、肩の骨に筋肉がぶつかっている映像を見て驚きました。自分は体が硬いのでストレッチをして痛めないようにしていきます。太ももが硬いとスポーツ選手はケガをしやすとおっしゃっていたので硬くならないようにしようと思います。それにバスケでは飛ぶことが多く、かかると痛くなりやすいので出来るだけ母指球にも体重をかけてやっていきたいと思いました。
- 今日の講義で怪我の原因についての理解が深まりました。専門用語ばかりでなく、スポーツ選手の例や怪我の様子動画などもあって、とても分かりやすかったです。また、簡単に診断する方法やストレッチの方法も教わり、とてもためになりました。特に伸ばす向きと反対向きに力を入れるストレッチは自分の中で革新的なストレッチでした。普段の部活などの運動で使えることも多かったので実践して少しでも怪我を予防していきたいと思いました。
- どうして、体の故障が起こるのかという詳しい仕組みがわかりました。特に太ももの筋肉の硬さが故障しやすくなっているというのを聞いたので、これから運動する前などには、太もものストレッチを心がけたいと思いました。
- 今日の講義では超音波使って筋肉、骨、関節のメカニズムや痛みの仕組みについて知ることができて貴重な経験を積むことができました。今日教えてもらったストレッチを部活で取り入れて個人としても部全体でも怪我の無いようにしたいと思いました。
- 今回の講義では、スポーツする上で必要なことしっかり学ぶことができました。やはり、健康に運動をするには、自分の体調にあったマッサージをすることが大切なんだと思いました。今回の学習を部活に生かしていきたいです。
- 講義を聞いて、私にはエコーの見方がよくわからず、難しかったです。私も今足を故障していて、捻挫ということしかわからないので、痛いのは我慢して不安なまま練習し続けていますが、本当は足のどの部分がどうなっていて痛いのか詳しいことがよくわからないので、講師の先生のような人に診てもらえたら、筋肉が炎症を起こしているのかとか痛くなった原因とかが詳しくわかっていいなと思いました。今日学んだことをこれからの部活でいかして行って、怪我を少しでも減らしたいです。
- 今回のさくら塾ではスポーツ障害についてでしたが、写真や動画などを使っていたので分かりやすく、理解する事が出来ました。今後はこのような事が出ないように正しいストレッチをしていきたいと思います。
- 今日の講演会では映像を見せてもらうことによって、筋肉の動きや怪我についてよく理解することができたと、怪我の予防を理解することができたのでよかったです。また、最後の実戦では太ももの筋肉について知ることができました。太ももの筋肉が硬いと怪我に繋がるということが分かったのでこれからはストレッチ

をしっかりして練習に望みたいです。

- 今日の講演を聞いて今まであまり考えていなかった筋肉の事について、関心を持つことができました。今までは単にストレッチをしていただけだったので、実際に今日膝を曲げた時に全然つきませんでした。肩の方は結構できていて、膝はできていなくて、実際に僕は運動をするとよく膝が痛くなります。正しいストレッチの仕方をきちんと知った上でこれからの運動に生かして行きたいと思いました。今日の講演は、本当にこれからの生活をよくしていくための貴重な時間となりました。ありがとうございました！
- 今回の講演を聞いてたくさん学んだことがありました。僕は、肉離れを何回かしたことがあります。なので今回学んだ事を生かして肉離れだけでなく他のケガを防止して常に正常でスポーツに取り組みたいと思います。
- 今日の講演会で、これからスポーツをやっていく上で重要な、筋肉や骨の仕組みや、正しいストレッチの方法などを知ることができたので、いい機会となりました。とくに、先生は色々なトップアスリートの診察や治療もしてらっしゃるということで、そんな先生からの一つ一つの説明はどれも貴重でした。じぶんの体を気遣うということは、スポーツを続ける上で大切なことなので、ストレッチ等今日聞いて個々で自己管理をしっかりしたいと思いました。