



長野県中体連 救護活動報告



公益社団法人 長野県柔道整復師会
スポーツ支援部



Judo Therapist Code of Ethics

Widely recognized as a part of Japan's national medical system, Judo therapy has been passed down from generation to generation. With the aim of continuing the tradition and practice into the future, the following code outlines the philosophy of the practitioners of Judo Therapy, as well as its ideals and goals.

1. Practitioners of Judo therapy shall carry out their work with pride and responsibility, persisting in compassionately aiding humanity through their work.
2. Practitioners of Judo therapy shall endeavor to nurture the people as role models of the nation, while cultivating the spirit of Judo, as they have since the ancient times.
3. Practitioners shall endeavor to value cooperation and respect focusing on their work without acting above or below their positions.
4. Practitioners, while continuously striving for the improvement of the esteemed techniques in the study, they will treat their patients with earnestness, sincerity, and in good faith.
5. With this code, they will honor their entrusted duties, strictly keeping the confidential information obtained in the course of this business, and with all their effort, in the recovery of the patient regardless of race, religion, sex, and any other social status.

June 14 1987

柔道整復師倫理綱領

国民医療の一端として柔道整復術は、国民大衆に広く受け入れられ、民族医学として伝承してきたところであるが、限らない未来へ連続として更に継承発展すべく、倫理綱領を定めるものとする。
ここに柔道整復師は、その名譽を重んじ、倫理綱領の崇高な理念と、目的達成に全力を傾注することを誓うものである。

- 1 柔道整復師の職務に誇りと責任をもち、仁慈の心を以て人類への奉仕に生涯を貫く。
- 2 日本古来の柔道精神を涵養し、国民の規範となるべく人格の陶冶に努める。
- 3 相互に尊敬と協力を努め、分をわきまえ法を守り、業務を遂行する。
- 4 学問を尊重し技術の向上に務めると共に、患者に対して常に真摯な態度と誠意を以て接する。
- 5 業務上知りえた秘密を厳守すると共に、人種・信条・性別、社会的地位などにかかわらず患者の回復に全力を尽す。

社団法人 全国柔道整復学校協会

社団法人 日本柔道整復師会

協同制定（昭和62年 6月14日）

目 次

柔道整復師倫理綱領	2
【はじめに】	4
<外傷別の統計結果について>	5
競技別外傷件数・外傷別競技件数・外傷別件数と割合・競技別外傷件数、会場数と割合（年度別）	6～17
<部位別の統計結果について>	18
競技別部位件数・部位別競技件数・部位別件数と割合・競技別部位件数、会場数と割合（年度別）	19～30
<処置別の統計結果について>	31
競技別処置件数・処置別競技件数・処置別件数と割合・競技別処置件数、会場数と割合（年度別）	32～43
【アイシングについて】・【まとめ】	44～45
参考資料の紹介	46
知っておきたい栄養学	47～49
発育期のスポーツ活動ガイド	50～57
スポーツの価値を守るための『アンチ・ドーピング』	58
熱中症になってしまったら	59
スポーツ活動中の熱中症予防～体調チェックと身体冷却～	60
ケガの応急処置について	61～62
救護活動における基本事項（顧問・指導者用）	63～64
（公社）長野県柔道整復師会 支部別会員名簿	65～73
（公社）長野県柔道整復師会のご案内	74
編集後記	75

長野県中体連救護活動報告



公益社団法人 長野県柔道整復師会
スポーツ支援部

【はじめに】

(公社)長野県柔道整復師会が、長野県中体連の各種競技大会において救護の担当を始めてから四半世紀を優に超えました。(令和6年11月現在)

当会会員は長年にわたり業としてスポーツ外傷やスポーツ障害を取り扱うなか、培ってきたスキルを青少年育成や地域貢献を目的に、平成16年6月にはボランティア活動推進大綱及び実施要項を策定し、中体連以外でも各種スポーツ大会や研修会等で、救護やトレーナーまた講師として活動しています。

この度、令和元年度から4年度までの4年間に長野県内で行われた中体連の14競技(サッカー、バスケットボール、バレーボール、軟式野球、ハンドボール、ソフトボール、ソフトテニス、バドミントン、卓球、水泳、柔道、剣道、相撲、体操)において発生した外傷および障害の総救護数1,737件(令和元年度617件、令和2年度280件、令和3年度361件、令和4年度479件)を「外傷別(その他に障害等も含む)」・「部位別」・「処置別」の3項目に分け、各項目別と競技別に年度ごと2種類のグラフにしたところ、各種競技で発生するケガの状況や傾向などが明らかになりましたので報告し、今後のスポーツ現場での活用とともに、予防意識向上になることを願い作成しました。

なお、当会の救護活動において、骨折、脱臼などの疑いのあるものは応急処置を施し救急搬送の是非、また専門外の障害は専門医を受診することを各競技責任者に助言しています。



外傷別



- ① 競技別外傷件数
- ② 外傷別競技件数
- ③ 外傷別件数と割合

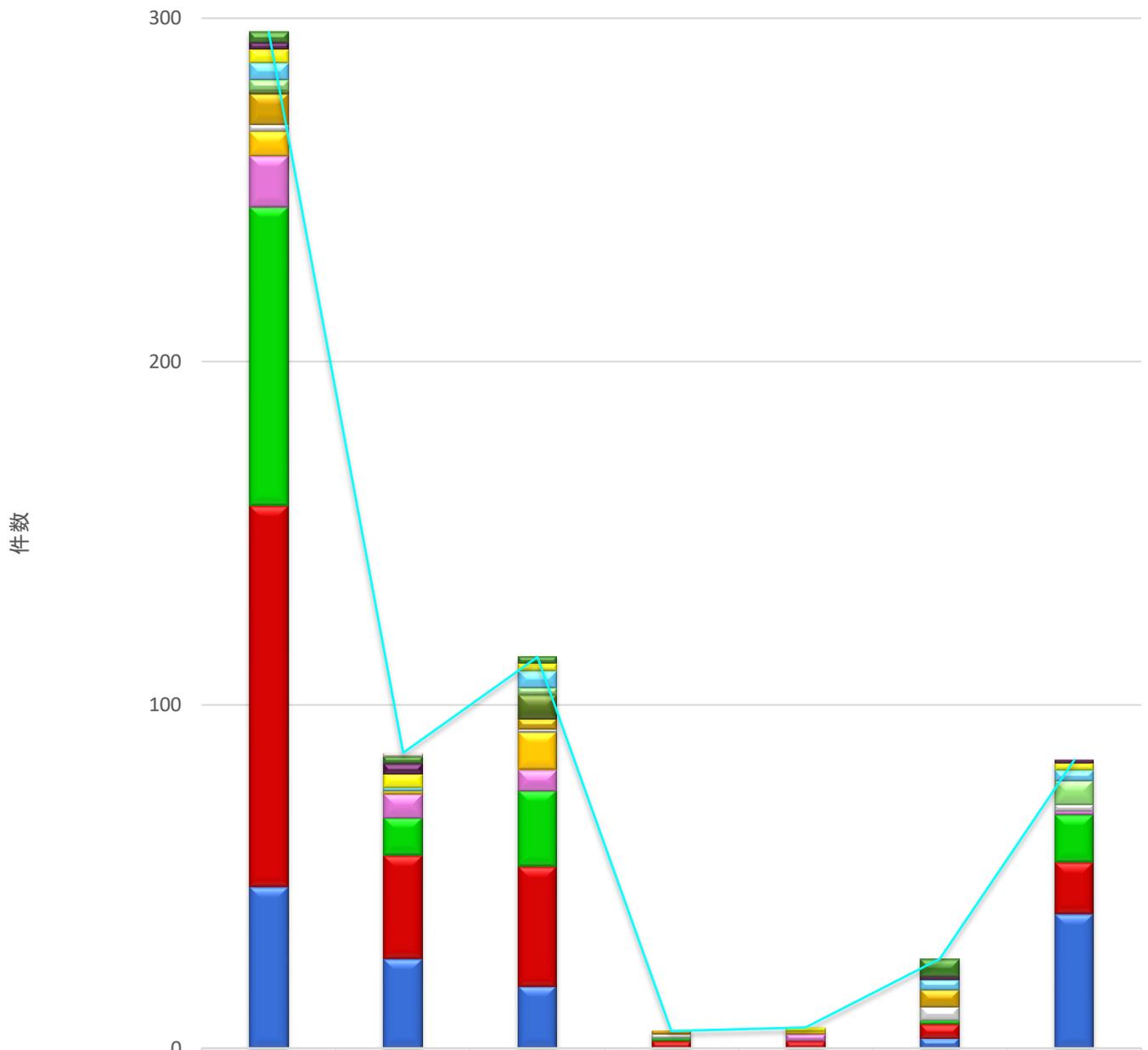
競技別外傷件数、会場数と割合

●統計表によると、令和元年度から4年度までの4年間（全1,737件）で発生した外傷の種類は1位：捻挫 845件(49%),2位：挫傷（肉離れ） 318件(18%),3位：打撲 260件(15%),4位：その他：196件(11%)でした。

競技別での捻挫の負傷は1位：バスケットボール 309件(37%),2位：バレーボール 222件(26%),3位：サッカー139件(16%)となっており、この3競技が捻挫全体の79%を占めました。

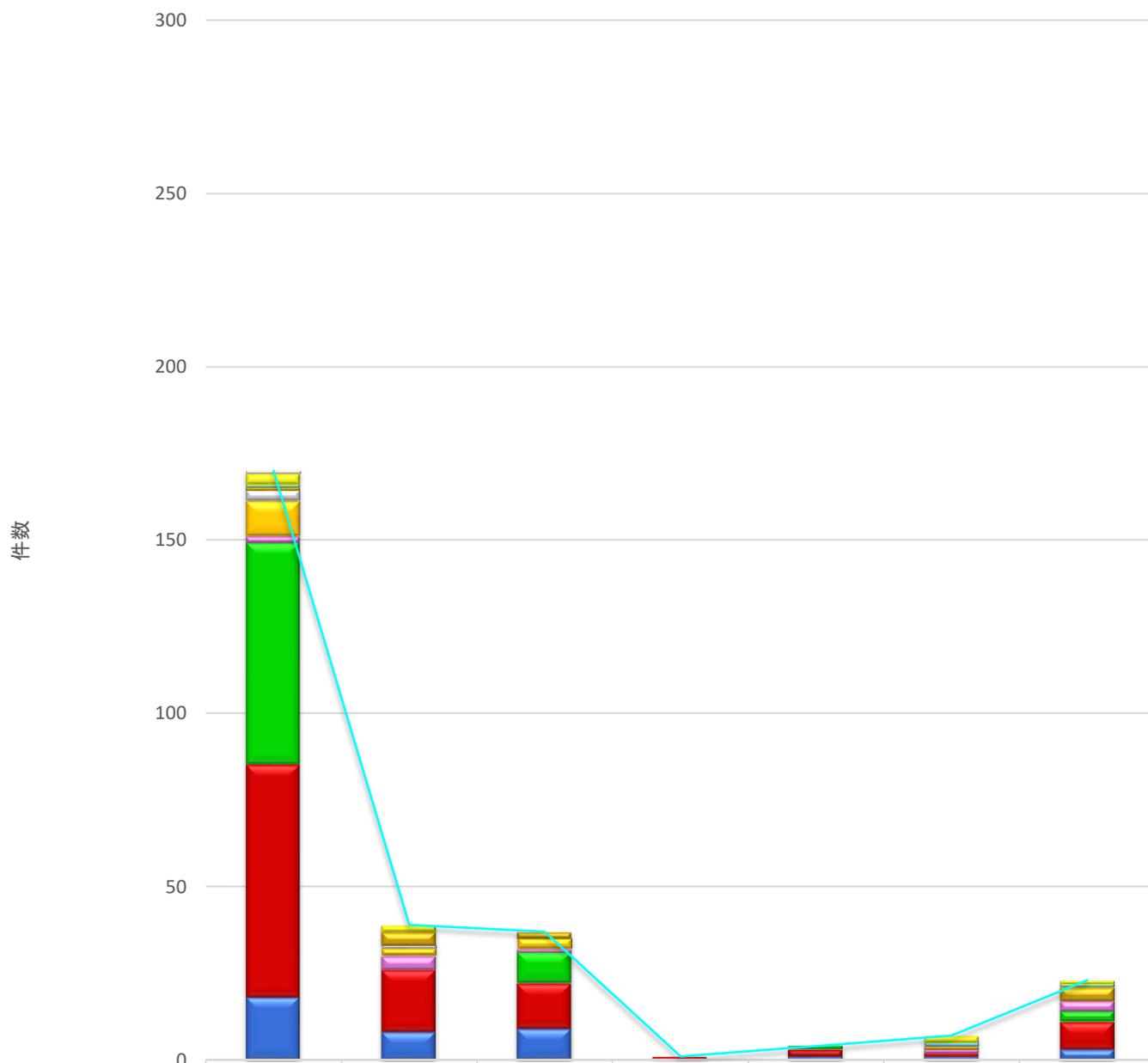
●ここでいう外傷とは、捻挫 Sprain、打撲 Bruise、挫傷（肉離れ） Contusion（Muscle tear）、脱臼 Dislocation、骨折 Fracture、創傷 Wound であり、その他とは障害（オスグッド等 Growing pains、熱中症 Heat stroke、脳震盪 Concussion など）です。

競技別外傷件数【令和元年度】



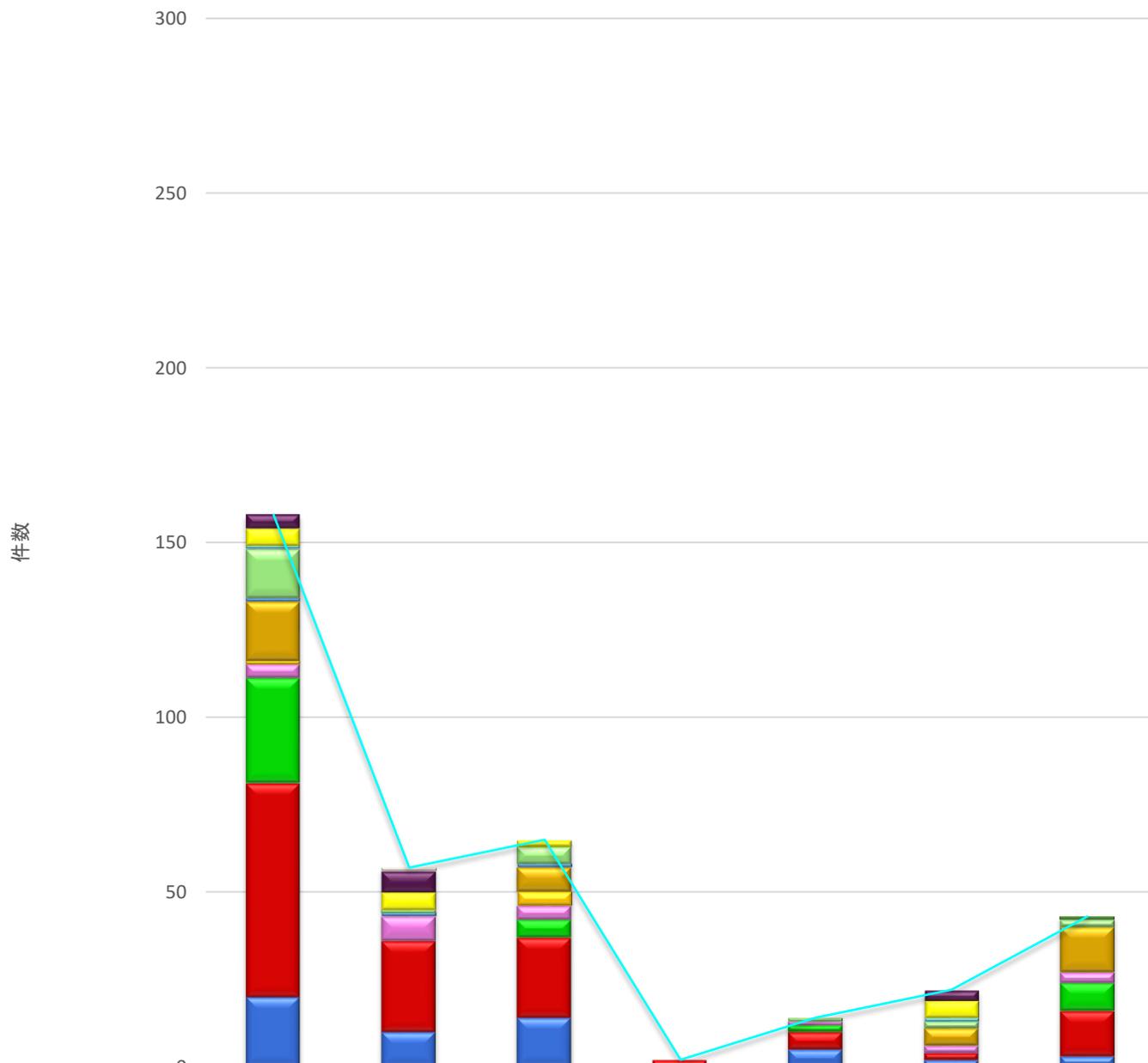
	捻挫	打撲	挫傷	脱臼	骨折	創傷	その他
体操	0	1	0	0	0	0	0
相撲	3	2	2	0	0	5	0
剣道	2	3	0	0	0	1	1
柔道	4	4	2	0	1	0	2
水泳	5	1	5	0	0	3	3
卓球	3	0	2	0	0	0	7
バドミントン	1	0	7	0	0	0	0
ソフトテニス	9	0	3	1	0	5	0
ソフトボール	2	0	1	1	0	4	2
ハンドボール	7	1	11	0	1	0	0
軟式野球	15	7	6	0	2	0	1
バレー	87	11	22	1	0	1	14
バスケット	111	30	35	2	2	4	15
サッカー	47	26	18	0	0	3	39
合計	296	86	114	5	6	26	84

競技別外傷件数【令和2年度】



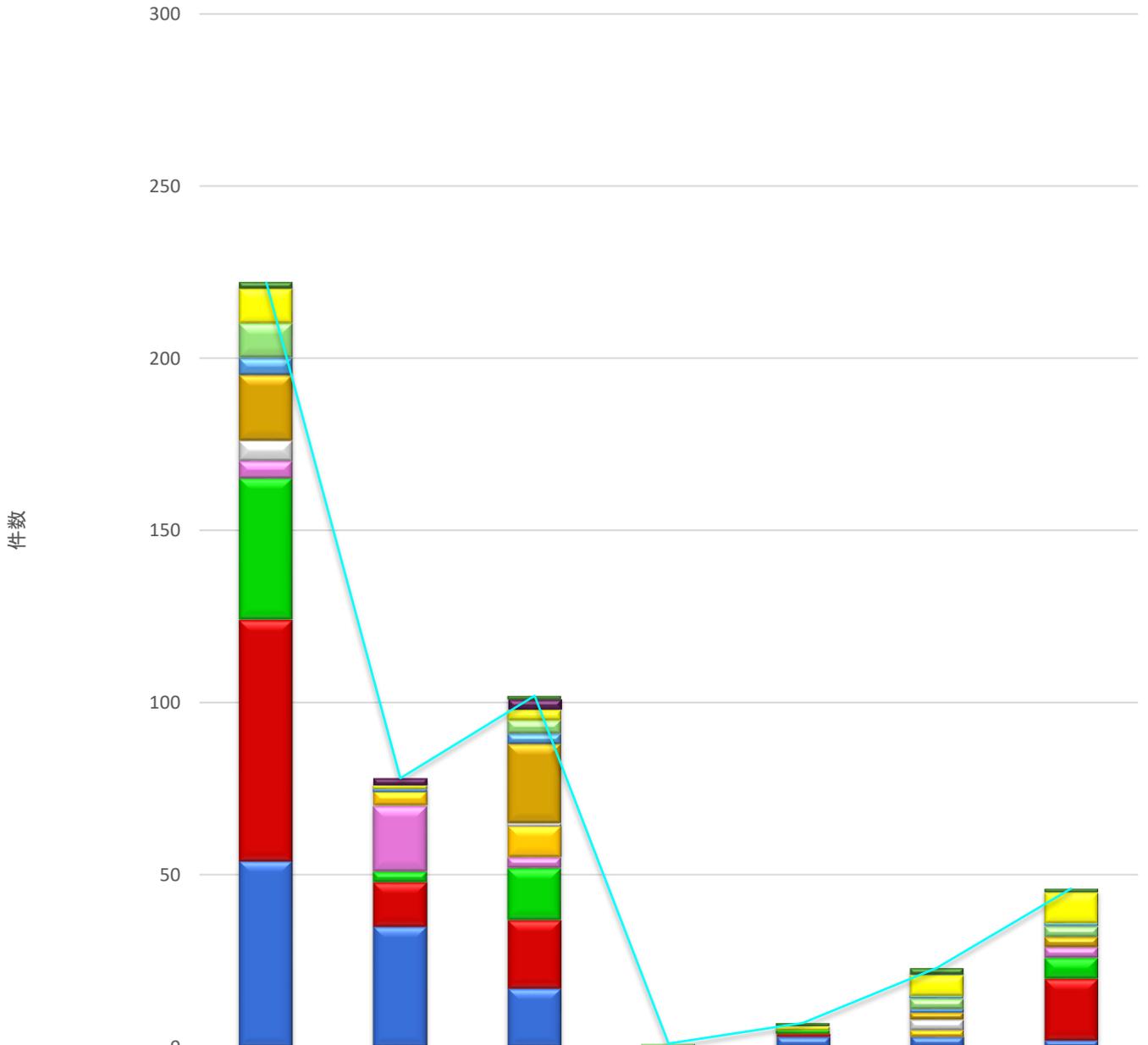
	捻挫	打撲	挫傷	脱臼	骨折	創傷	その他
体操	1	0	0	0	0	0	0
相撲	0	0	0	0	0	0	0
剣道	0	0	0	0	0	0	0
柔道	3	2	0	0	0	2	1
水泳	0	0	0	0	0	1	0
卓球	1	0	0	0	0	0	1
バドミントン	0	0	0	0	0	0	0
ソフトテニス	1	4	2	0	0	1	4
ソフトボール	3	1	0	0	0	0	0
ハンドボール	10	2	3	0	0	0	0
軟式野球	2	4	1	0	0	1	3
バレー	64	0	9	0	1	0	3
バスケット	67	18	13	1	2	1	8
サッカー	18	8	9	0	1	1	3
合計	170	39	37	1	4	7	23

競技別外傷件数【令和3年度】



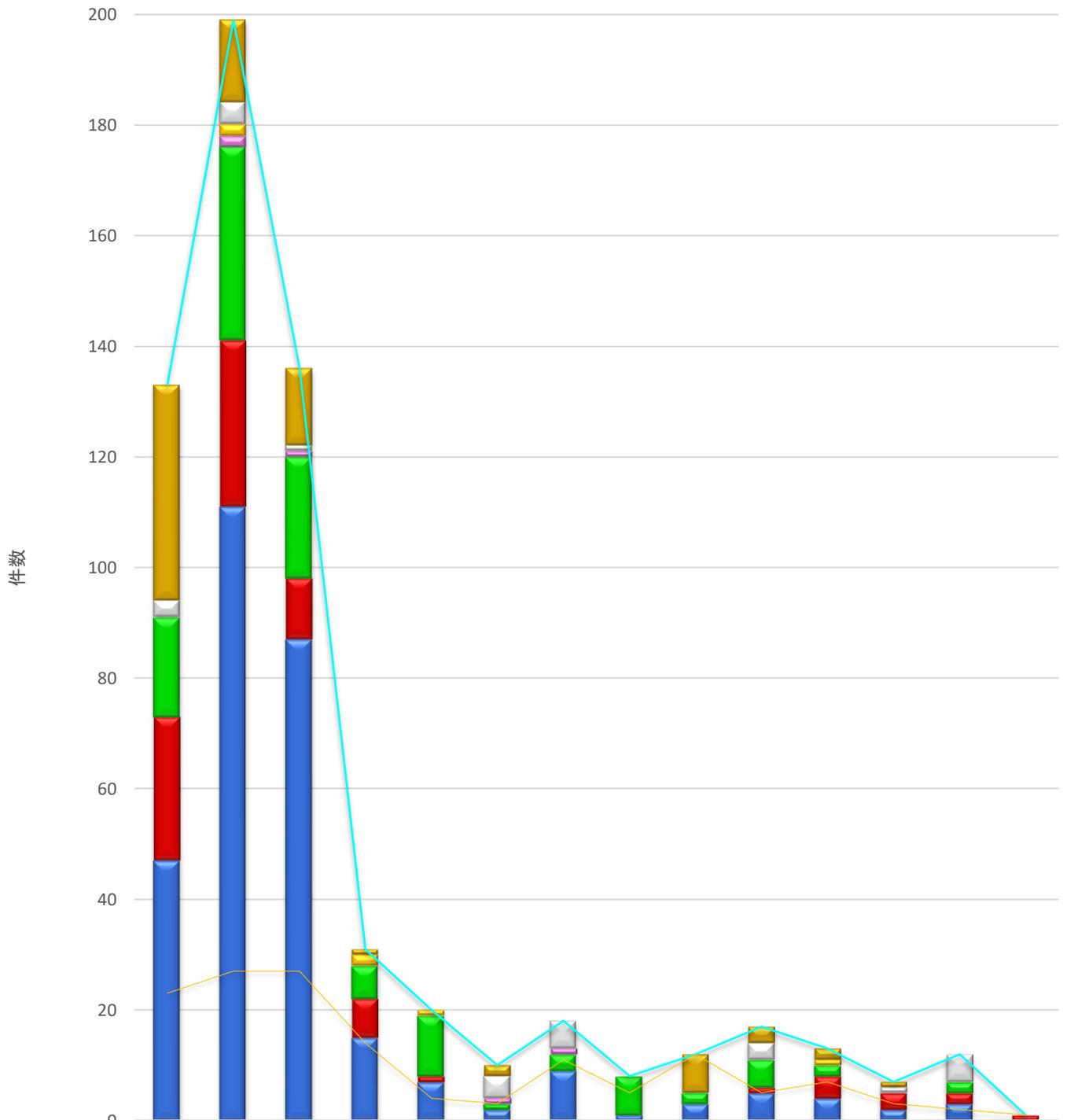
	捻挫	打撲	挫傷	脱臼	骨折	創傷	その他
体操	0	1	0	0	0	0	0
相撲	0	0	0	0	0	0	1
剣道	4	6	0	0	0	3	0
柔道	5	5	2	0	0	5	0
水泳	1	0	0	0	0	1	0
卓球	14	1	5	0	1	2	2
バドミントン	1	1	1	0	0	0	0
ソフトテニス	17	0	7	0	0	5	13
ソフトボール	0	0	0	0	0	0	0
ハンドボール	1	0	4	0	0	0	0
軟式野球	4	7	4	0	1	2	3
バレー	30	0	5	0	2	0	8
バスケット	61	26	23	2	5	2	13
サッカー	20	10	14	0	5	2	3
合計	158	57	65	2	14	22	43

競技別外傷件数【令和4年度】



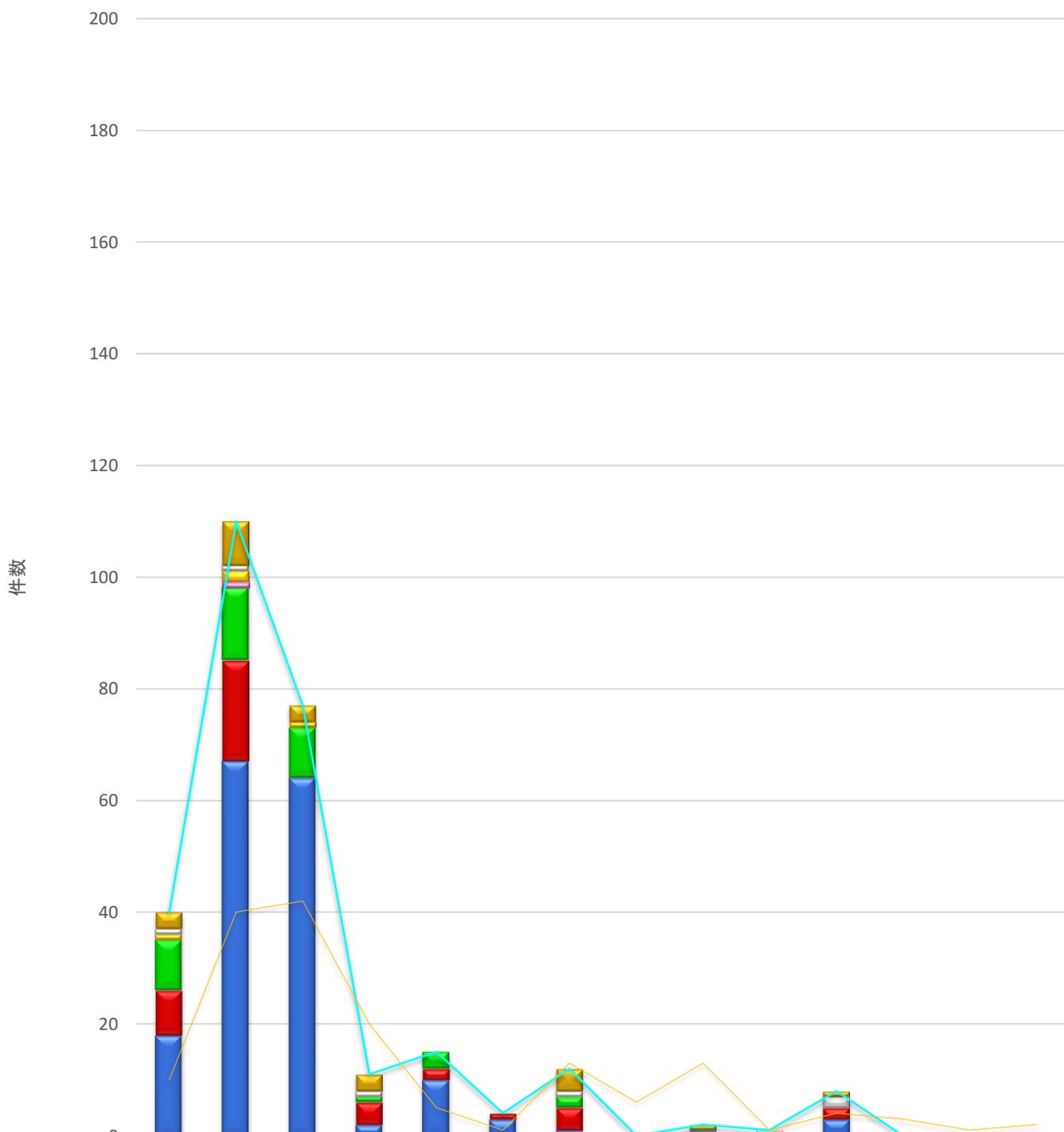
	捻挫	打撲	挫傷	脱臼	骨折	創傷	その他
体操	0	0	0	0	0	0	0
相撲	2	0	1	0	1	2	1
剣道	0	2	3	0	0	0	0
柔道	10	1	3	0	1	6	9
水泳	0	0	0	0	0	1	1
卓球	10	0	4	1	0	3	3
バドミントン	5	1	3	0	0	1	0
ソフトテニス	19	0	23	0	0	2	3
ソフトボール	6	0	1	0	0	3	0
ハンドボール	0	4	9	0	0	2	0
軟式野球	5	19	3	0	0	0	3
バレー	41	3	15	0	1	0	6
バスケット	70	13	20	0	1	0	18
サッカー	54	35	17	0	3	3	2
合計	222	78	102	1	7	23	46

外傷別競技件数【令和元年度】



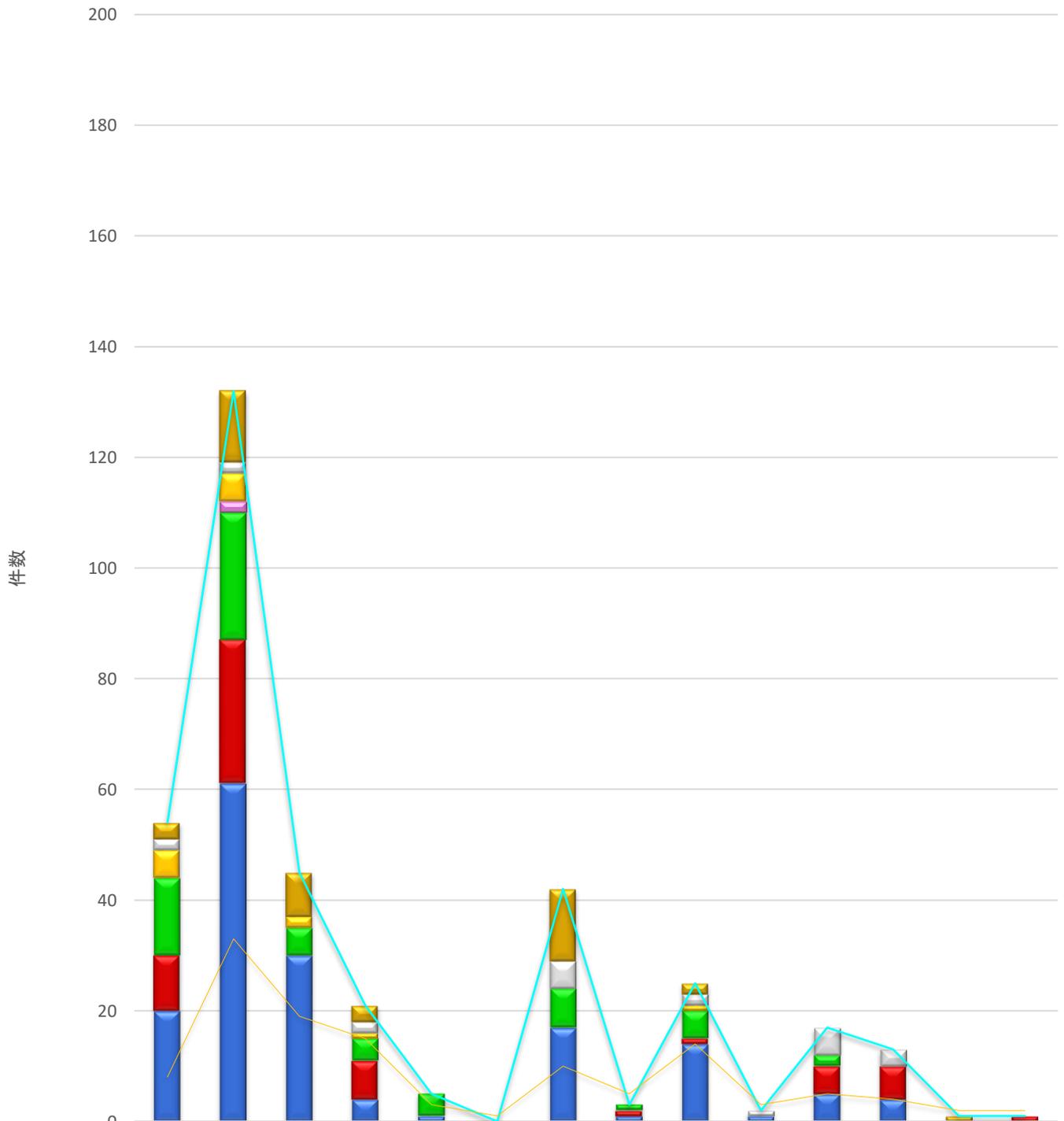
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
■ その他	39	15	14	1	0	2	0	0	7	3	2	1	0	0
■ 創傷	3	4	1	0	0	4	5	0	0	3	0	1	5	0
■ 骨折	0	2	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
■ 脱臼	0	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
■ 挫傷	18	35	22	6	11	1	3	7	2	5	2	0	2	0
■ 打撲	26	30	11	7	1	0	0	0	0	1	4	3	2	1
■ 捻挫	47	111	87	15	7	2	9	1	3	5	4	2	3	0
— 合計	133	199	136	31	20	10	18	8	12	17	13	7	12	1
— 会場数	23	27	27	14	4	3	11	5	12	5	7	3	2	1

外傷別競技件数【令和2年度】



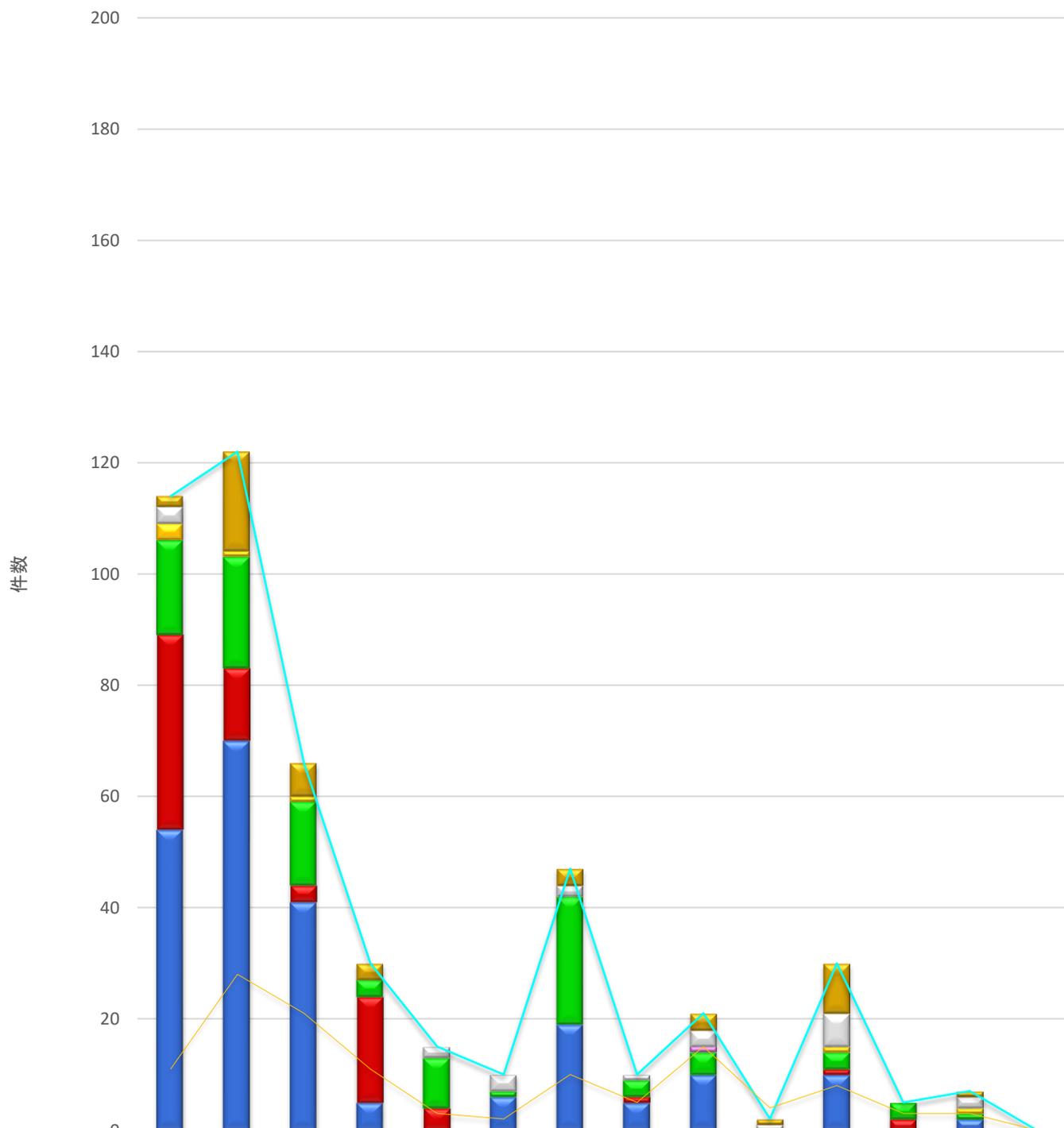
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
■ その他	3	8	3	3	0	0	4	0	1	0	1	0	0	0
■ 創傷	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0
■ 骨折	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
■ 脱臼	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
■ 挫傷	9	13	9	1	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0
■ 打撲	8	18	0	4	2	1	4	0	0	0	2	0	0	0
■ 捻挫	18	67	64	2	10	3	1	0	1	0	3	0	0	0
■ 合計	40	110	77	11	15	4	12	0	2	1	8	0	0	0
■ 会場数	10	40	42	20	5	1	13	6	13	1	4	3	1	2

外傷別競技件数【令和3年度】



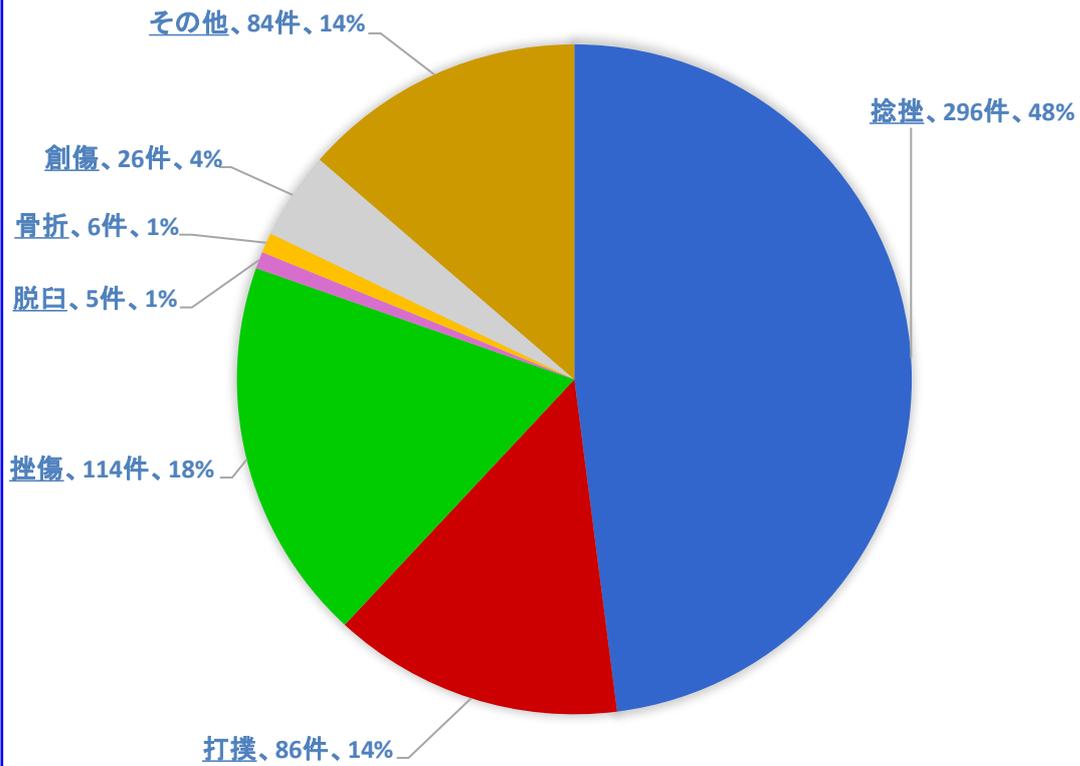
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
■ その他	3	13	8	3	0	0	13	0	2	0	0	0	1	0
■ 創傷	2	2	0	2	0	0	5	0	2	1	5	3	0	0
■ 骨折	5	5	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
■ 脱臼	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
■ 挫傷	14	23	5	4	4	0	7	1	5	0	2	0	0	0
■ 打撲	10	26	0	7	0	0	0	1	1	0	5	6	0	1
■ 捻挫	20	61	30	4	1	0	17	1	14	1	5	4	0	0
■ 合計	54	132	45	21	5	0	42	3	25	2	17	13	1	1
■ 会場数	8	33	19	15	3	1	10	5	14	3	5	4	2	2

外傷別競技件数【令和4年度】

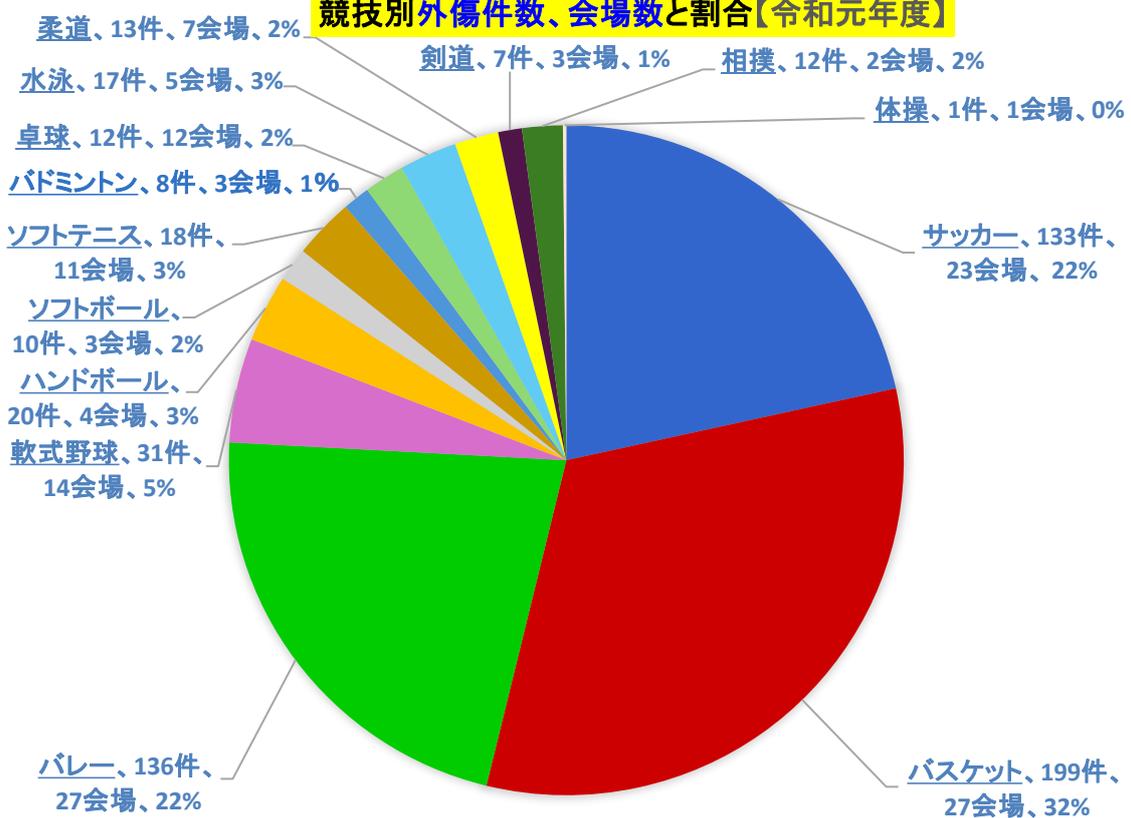


	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
その他	2	18	6	3	0	0	3	0	3	1	9	0	1	0
創傷	3	0	0	0	2	3	2	1	3	1	6	0	2	0
骨折	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
脱臼	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
挫傷	17	20	15	3	9	1	23	3	4	0	3	3	1	0
打撲	35	13	3	19	4	0	0	1	0	0	1	2	0	0
捻挫	54	70	41	5	0	6	19	5	10	0	10	0	2	0
合計	114	122	66	30	15	10	47	10	21	2	30	5	7	0
会場数	11	28	21	11	3	2	10	5	15	4	8	3	3	0

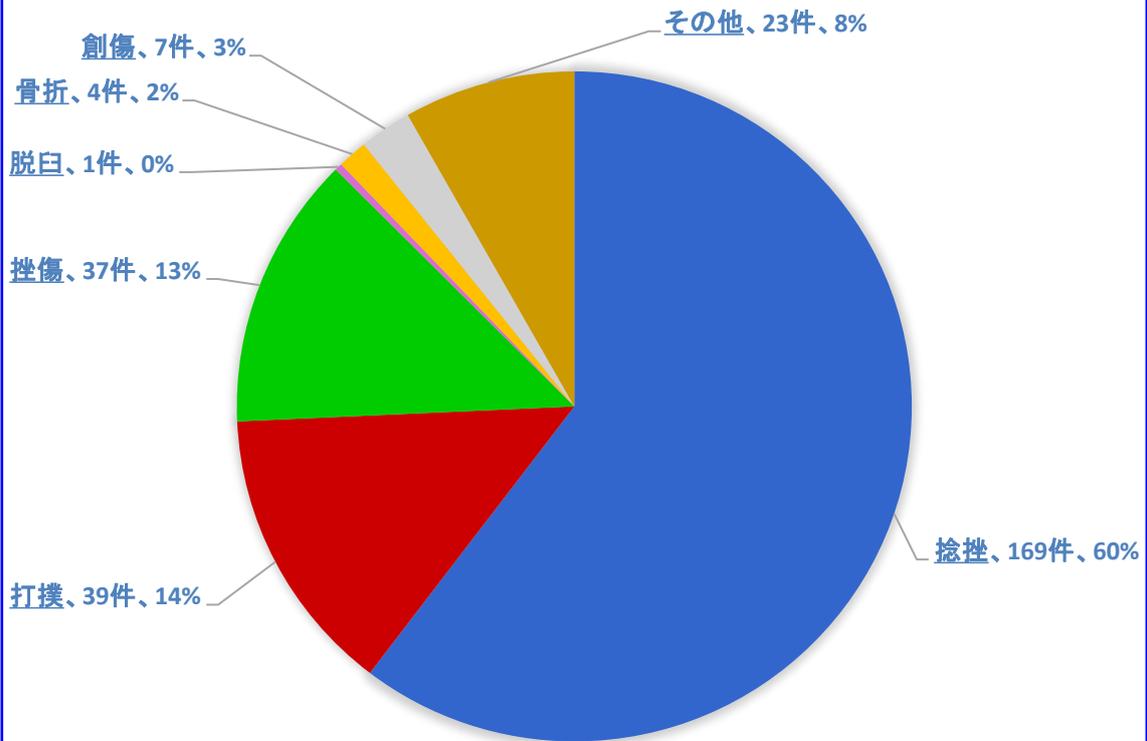
外傷別件数と割合【令和元年度】



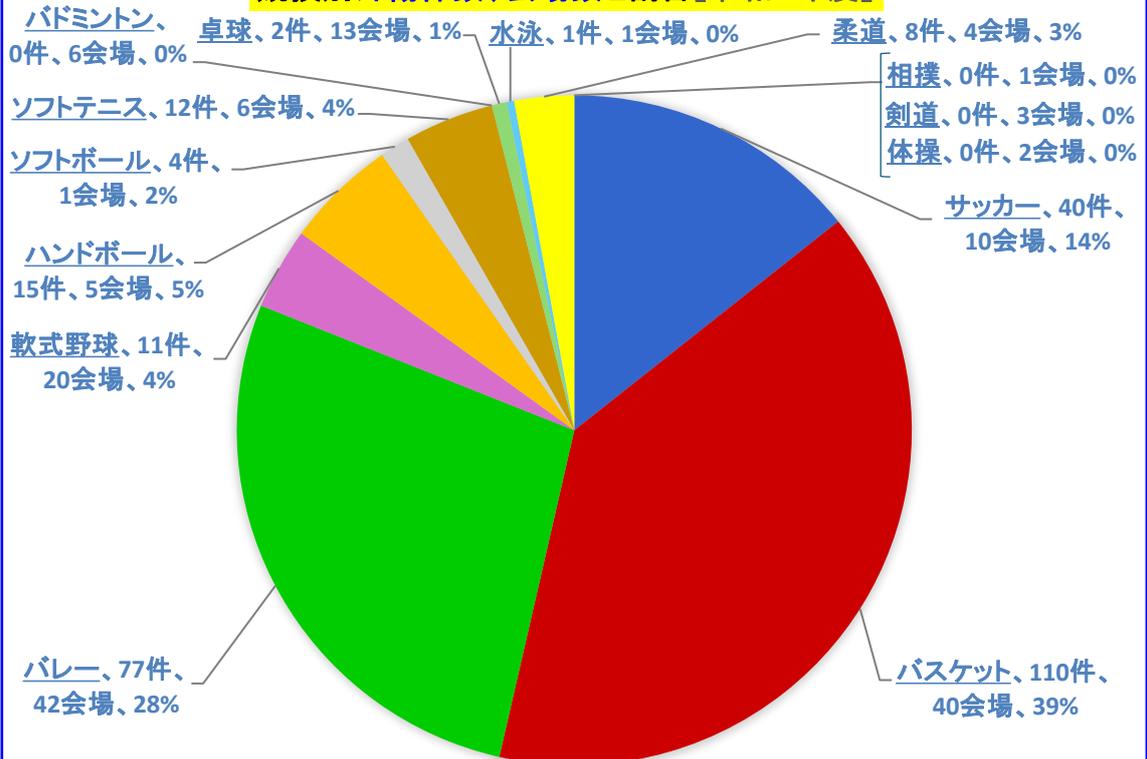
競技別外傷件数、会場数と割合【令和元年度】



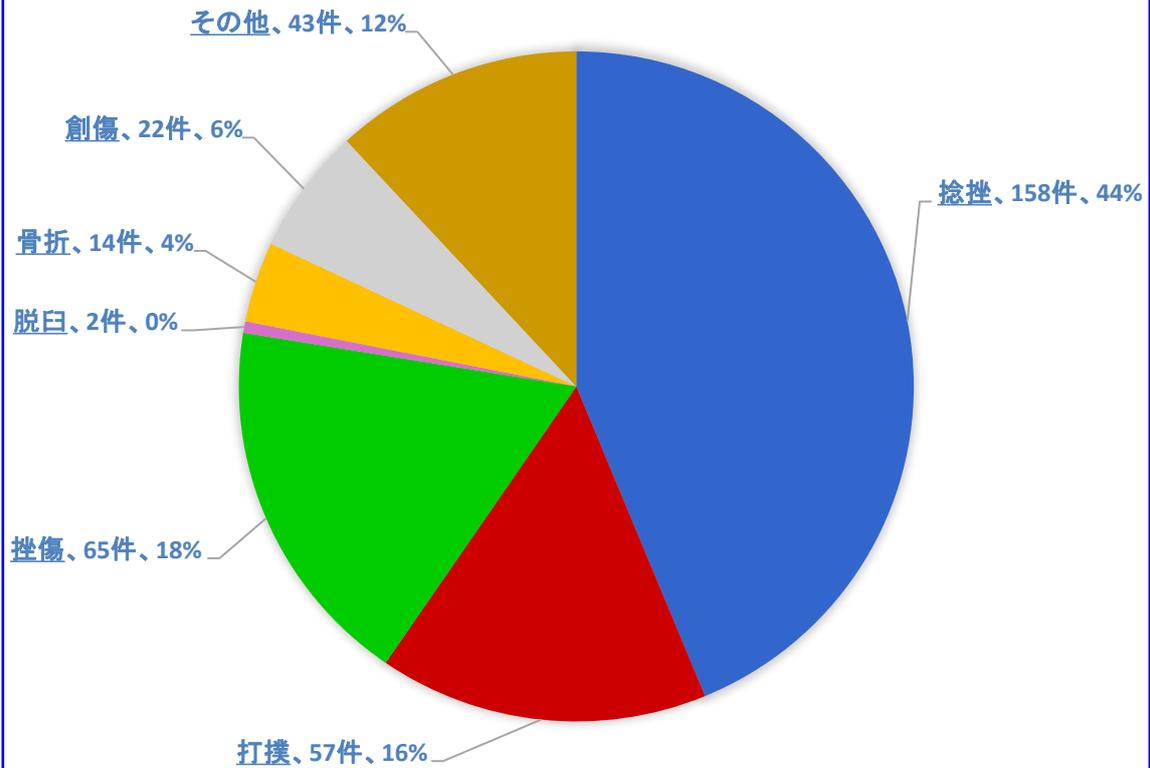
外傷別件数と割合【令和2年度】



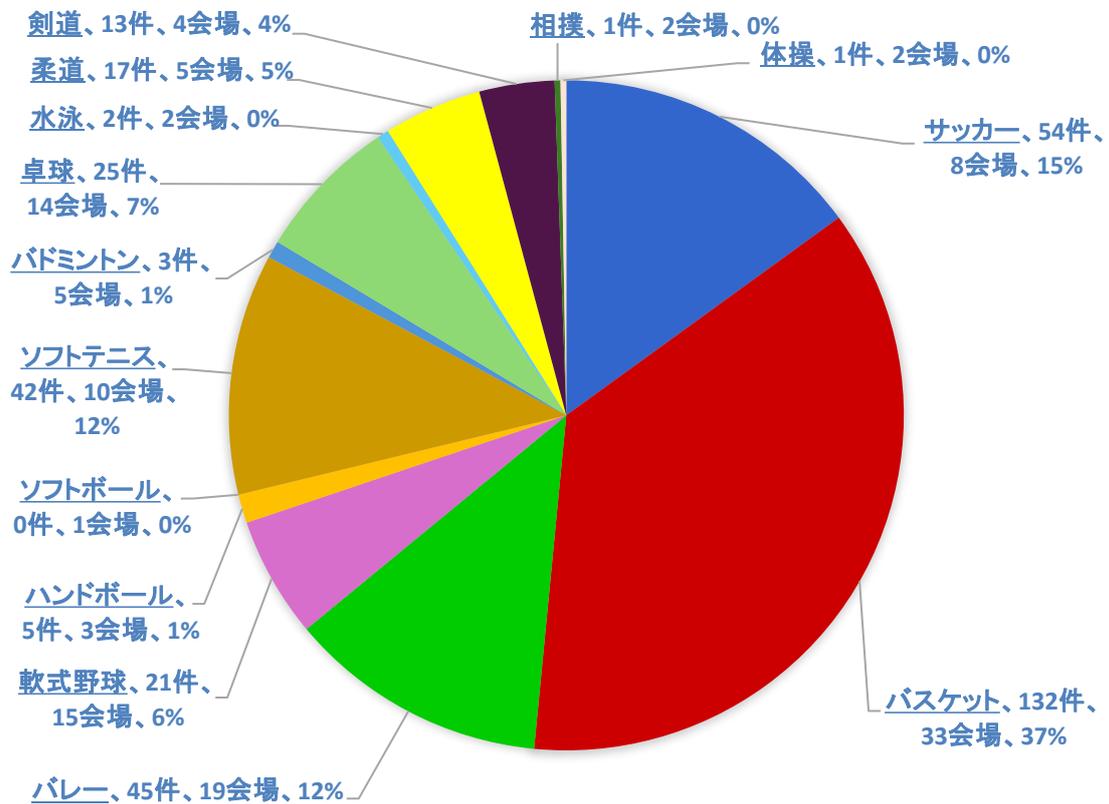
競技別外傷件数、会場数と割合【令和2年度】



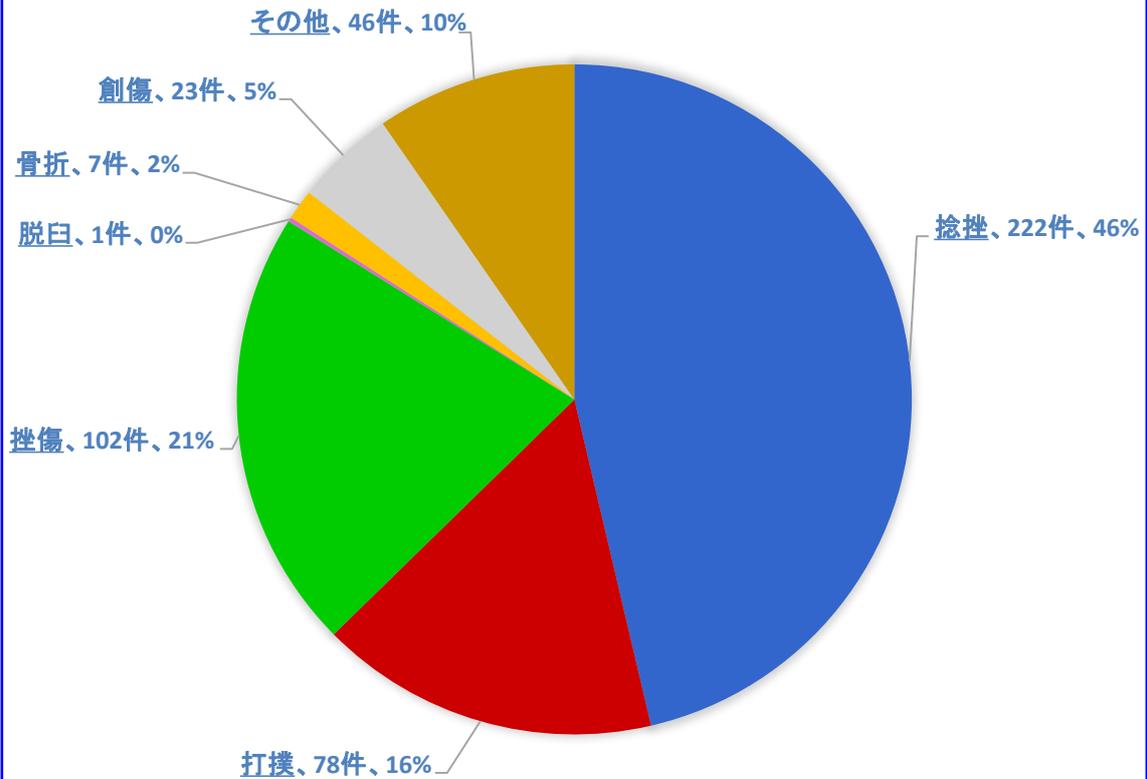
外傷別件数と割合【令和3年度】



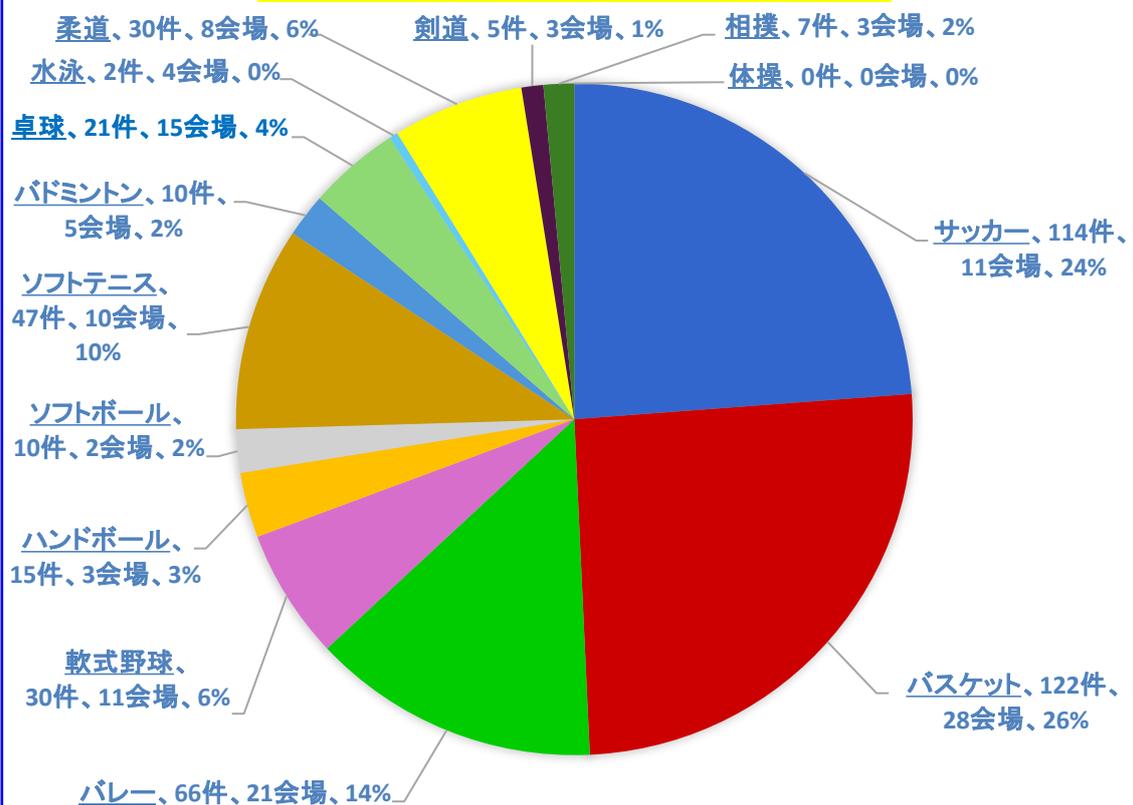
競技別外傷件数、会場数と割合【令和3年度】



外傷別件数と割合【令和4年度】

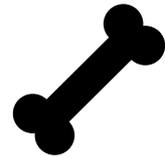


競技別外傷件数、会場数と割合【令和4年度】





部 位 別

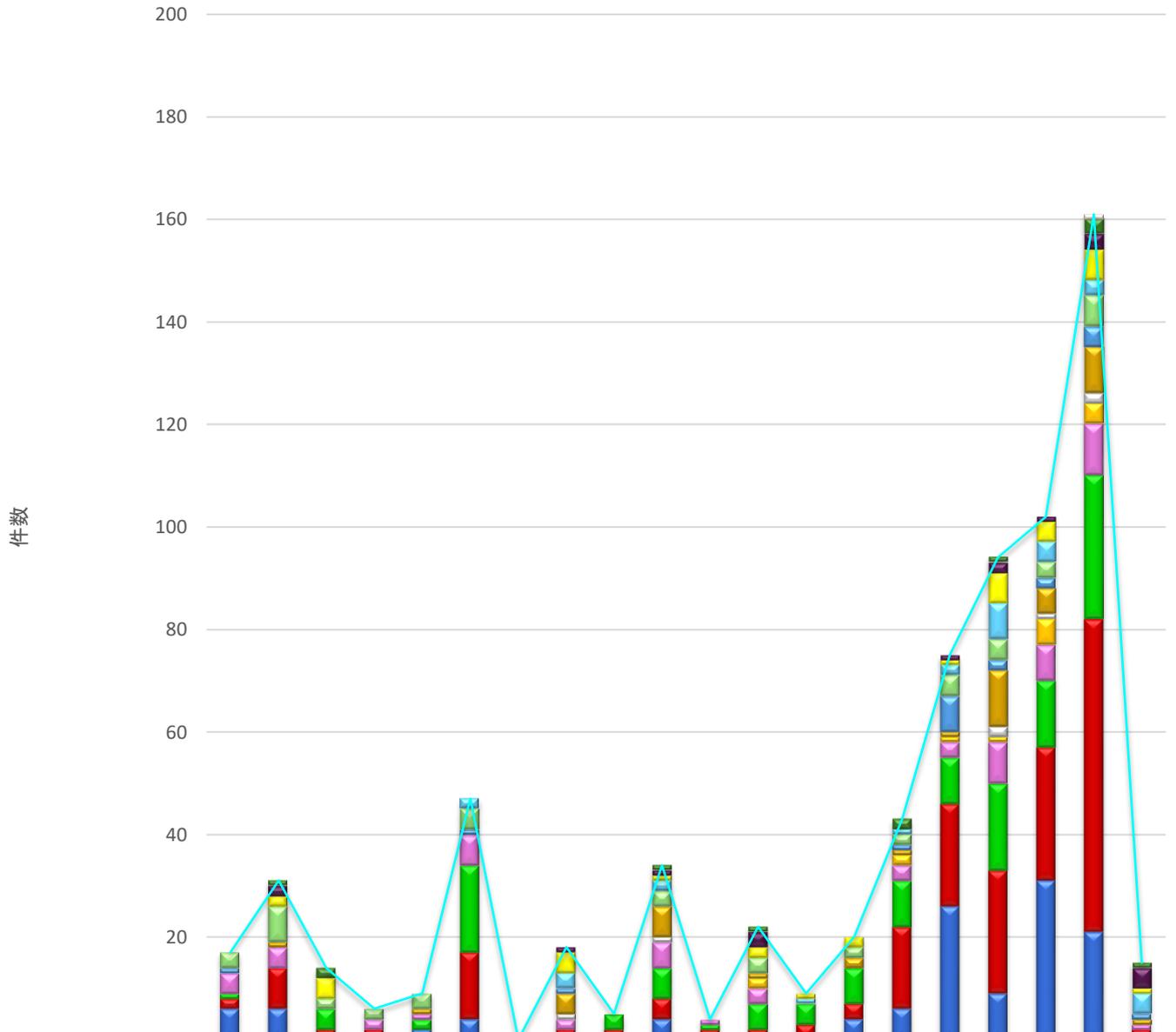


- ① 競技別部位件数
- ② 部位別競技件数
- ③ 部位別件数と割合

競技別部位件数、会場数と割合

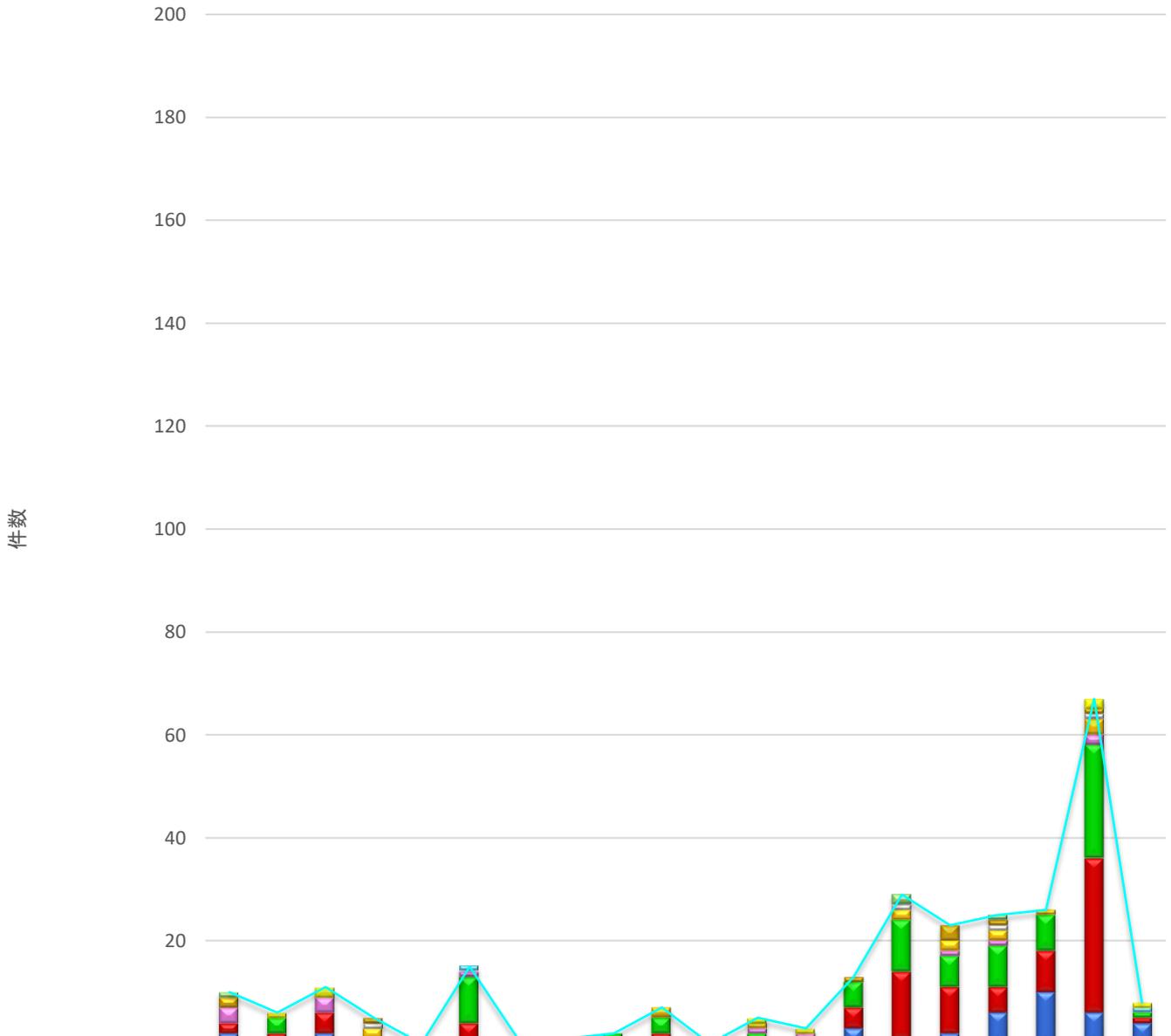
●負傷部位は 20 部位に 4 年間で 1,783 件の発症例が報告されました。(令和元年度 726 件、令和 2 年度 257 件、令和 3 年度 363 件、令和 4 年度 437 件) 部位別では、1 位：足部 394 件(22%),2 位：下腿部 227 件(13%),3 位：膝部 223 件(13%),4 位：大腿部 172 件(10%)でした。発生部位の 1 位から 4 位までが足部・下腿部・膝部・大腿部であり全体の約 57%を占めました。一方、同じ下肢でも臀部は 1%で股部は 0.6%とかなり少なく、これらの数値から下肢に負傷が多く発生し、なかでも足部に多発していることが分かりました。競技別で足部負傷が多いのは、バスケットボール 40%、サッカー16%、バレーボール 16%であり、この 3 競技が足部負傷の 72%を占めました。2 位の下腿部負傷ではバスケットボール 31%、サッカー27%、バレーボール 15%で、この 3 競技が下腿部負傷の 73%を占めました。3 位の膝部負傷ではバスケットボール 27%、バレーボール 16%、サッカー11%で膝部負傷の 54%を占めました。

競技別部位件数【令和元年度】



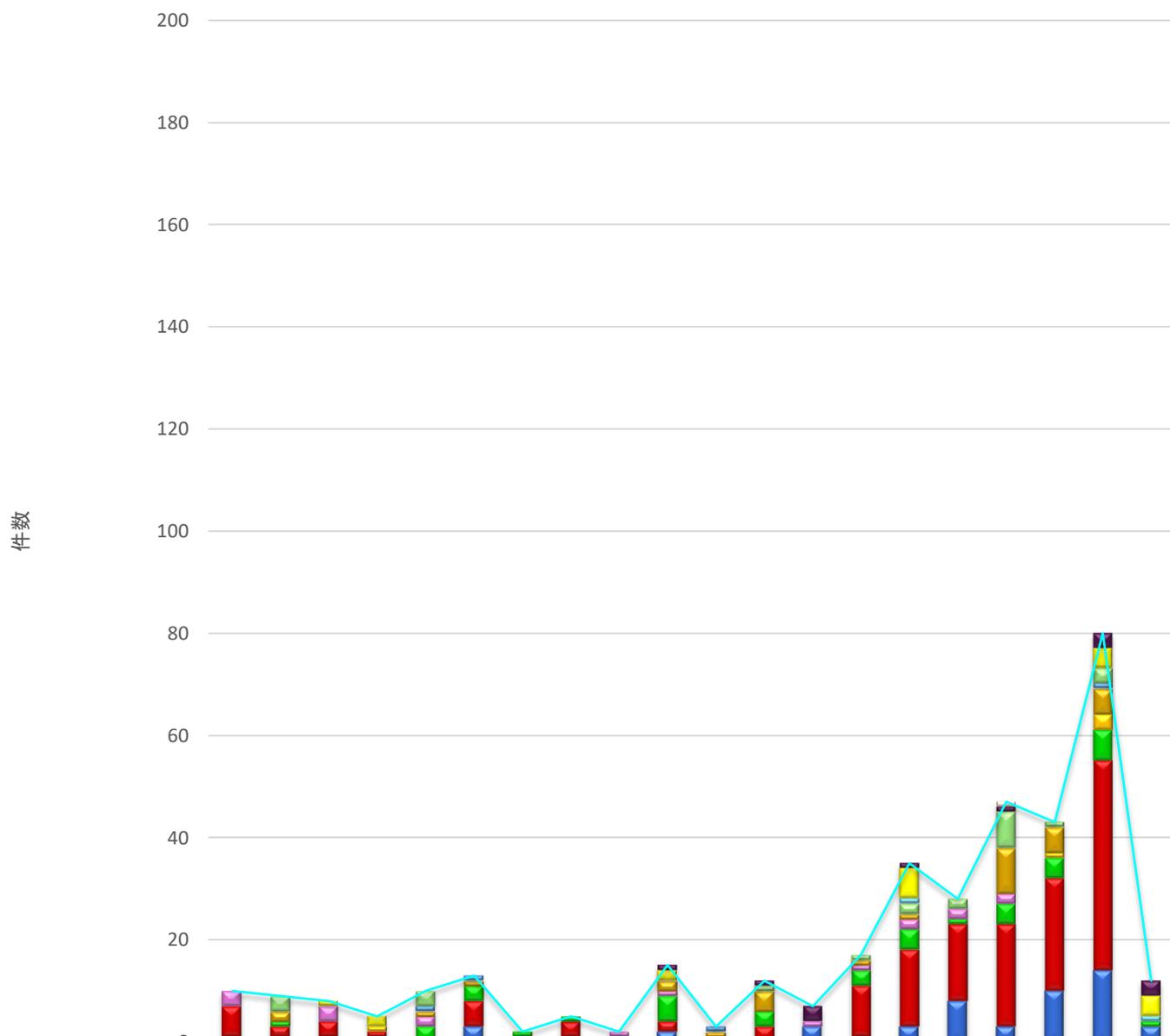
	頭部	頸部	顔部	胸部	背部	腰部	腹部	臀部	股部	肩部	上腕	肘部	前腕	手部	指部	大腿	膝部	下腿	足部	趾部
体操	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
相撲	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	0	1	0	3	1
剣道	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	0	1	2	1	3	4
柔道	0	2	4	0	0	0	0	4	0	1	0	2	1	2	0	1	6	4	6	1
水泳	0	0	0	0	0	2	0	3	0	2	0	0	1	0	1	2	7	4	3	4
卓球	3	7	2	2	3	4	0	0	0	3	0	3	0	2	2	4	4	3	6	0
バドミントン	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	7	2	2	4	1
ソフトテニス	0	1	0	0	1	0	0	4	0	6	0	1	0	2	1	1	11	5	9	1
ソフトボール	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	2	0
ハンドボール	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	1	5	4	0
軟式野球	4	4	0	2	1	6	0	2	0	5	1	3	0	0	3	3	8	7	10	1
バレー	1	0	4	0	2	17	0	0	3	6	1	5	4	7	9	9	17	13	28	0
バスケット	2	8	1	1	0	13	0	1	1	4	1	2	3	3	16	20	24	26	61	1
サッカー	6	6	1	1	2	4	0	1	1	4	1	0	0	4	6	26	9	31	21	1
合計	17	31	14	6	9	47	0	18	5	34	4	22	9	20	43	75	94	102	161	15

競技別部位件数【令和2年度】



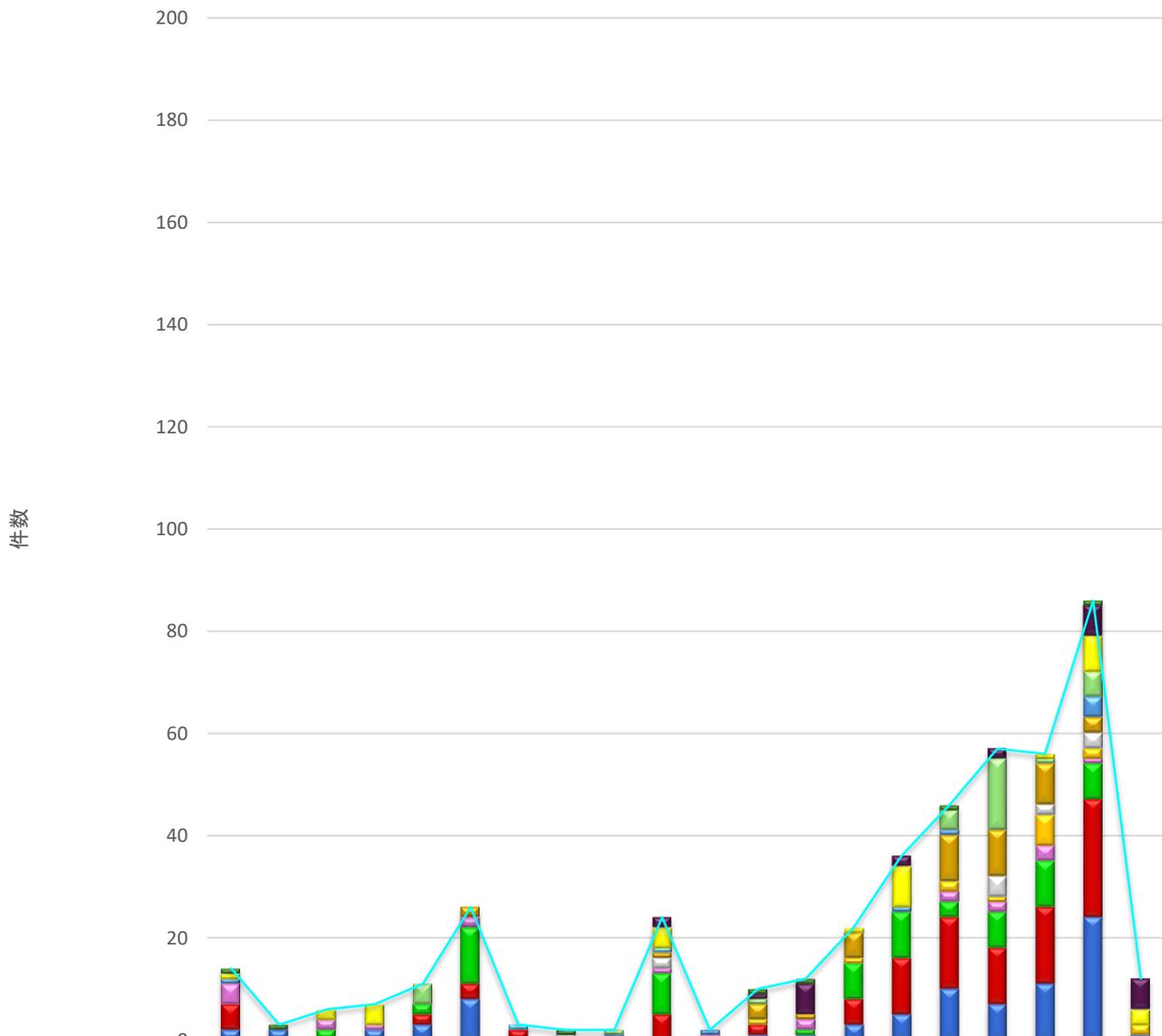
	頭部	頸部	顔部	胸部	背部	腰部	腹部	臀部	股部	肩部	上腕	肘部	前腕	手部	指部	大腿	膝部	下腿	足部	趾部
体操	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
相撲	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
剣道	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
柔道	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	1
水泳	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
卓球	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0
バドミントン	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ソフトテニス	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1	0	1	0
ソフトボール	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
ハンドボール	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	2	2	1	3	0
軟式野球	3	0	3	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	2	0
バレー	0	3	0	0	0	9	0	1	2	3	0	1	0	5	10	6	8	7	22	1
バスケット	2	2	4	0	0	4	0	0	0	1	0	1	1	4	13	9	5	8	30	1
サッカー	2	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3	1	2	6	10	6	4
合計	10	6	11	5	0	15	1	1	2	7	0	5	3	13	29	23	25	26	67	8

競技別部位件数【令和3年度】



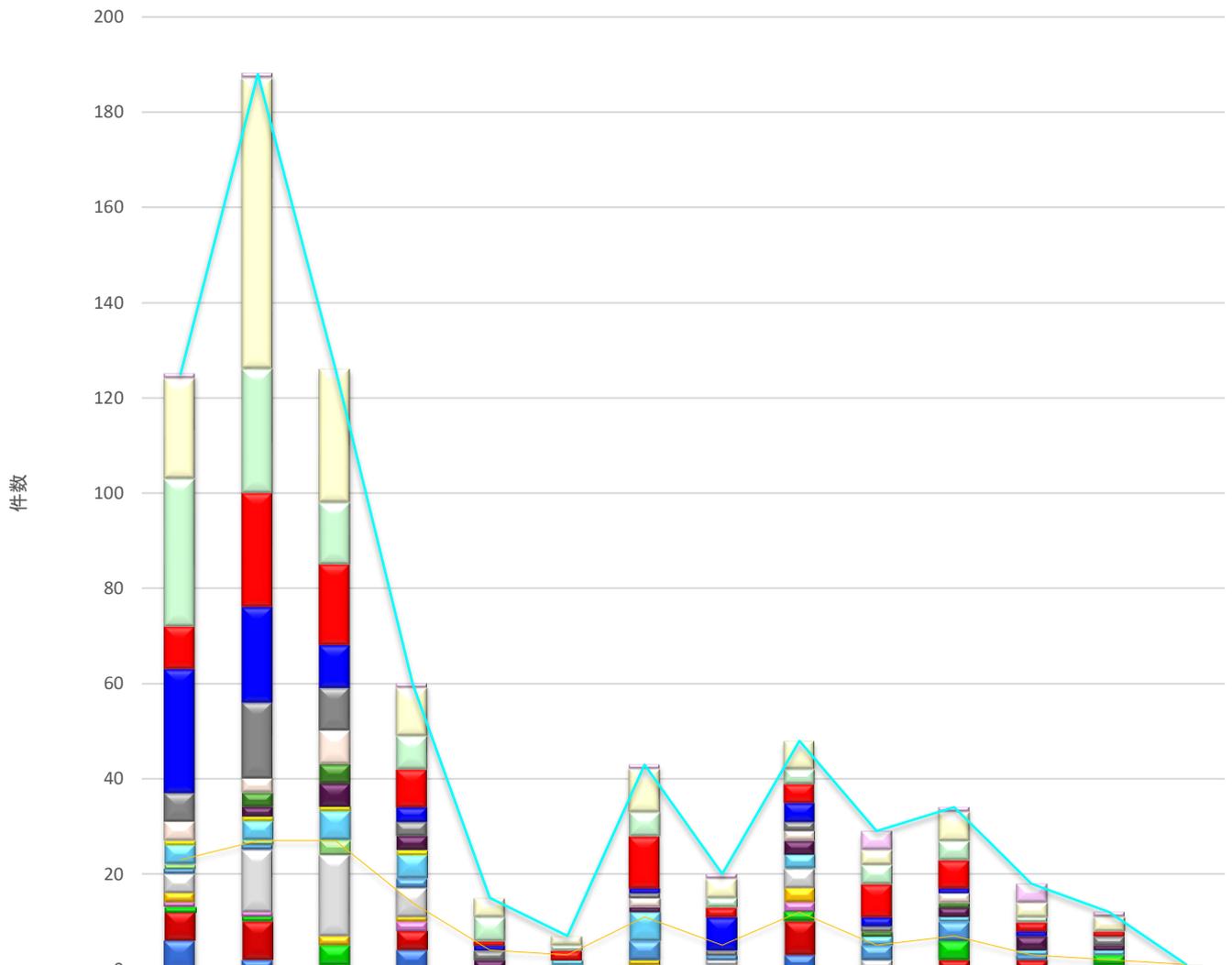
	頭部	頸部	顔部	胸部	背部	腰部	腹部	臀部	股部	肩部	上腕	肘部	前腕	手部	指部	大腿	膝部	下腿	足部	趾部
体操	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
相撲	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
剣道	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3	0	1	0	1	0	3	3
柔道	0	0	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	6	0	0	0	4	4
水泳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
卓球	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	2	7	1	3	0
バドミントン	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
ソフトテニス	0	2	0	0	1	1	0	0	0	2	1	4	0	1	1	0	9	5	5	0
ソフトボール	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ハンドボール	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0
軟式野球	3	0	3	0	2	0	0	0	1	1	1	0	1	1	2	2	2	0	0	0
バレー	0	1	0	0	3	3	1	1	1	5	0	3	0	3	4	1	4	4	6	1
バスケット	6	2	3	1	0	5	1	3	0	2	0	3	0	10	15	15	20	22	41	0
サッカー	1	1	1	1	0	3	0	1	0	2	0	0	3	1	3	8	3	10	14	3
合計	10	9	8	5	10	13	2	5	2	15	3	12	7	17	35	28	47	43	80	12

競技別部位件数【令和4年度】



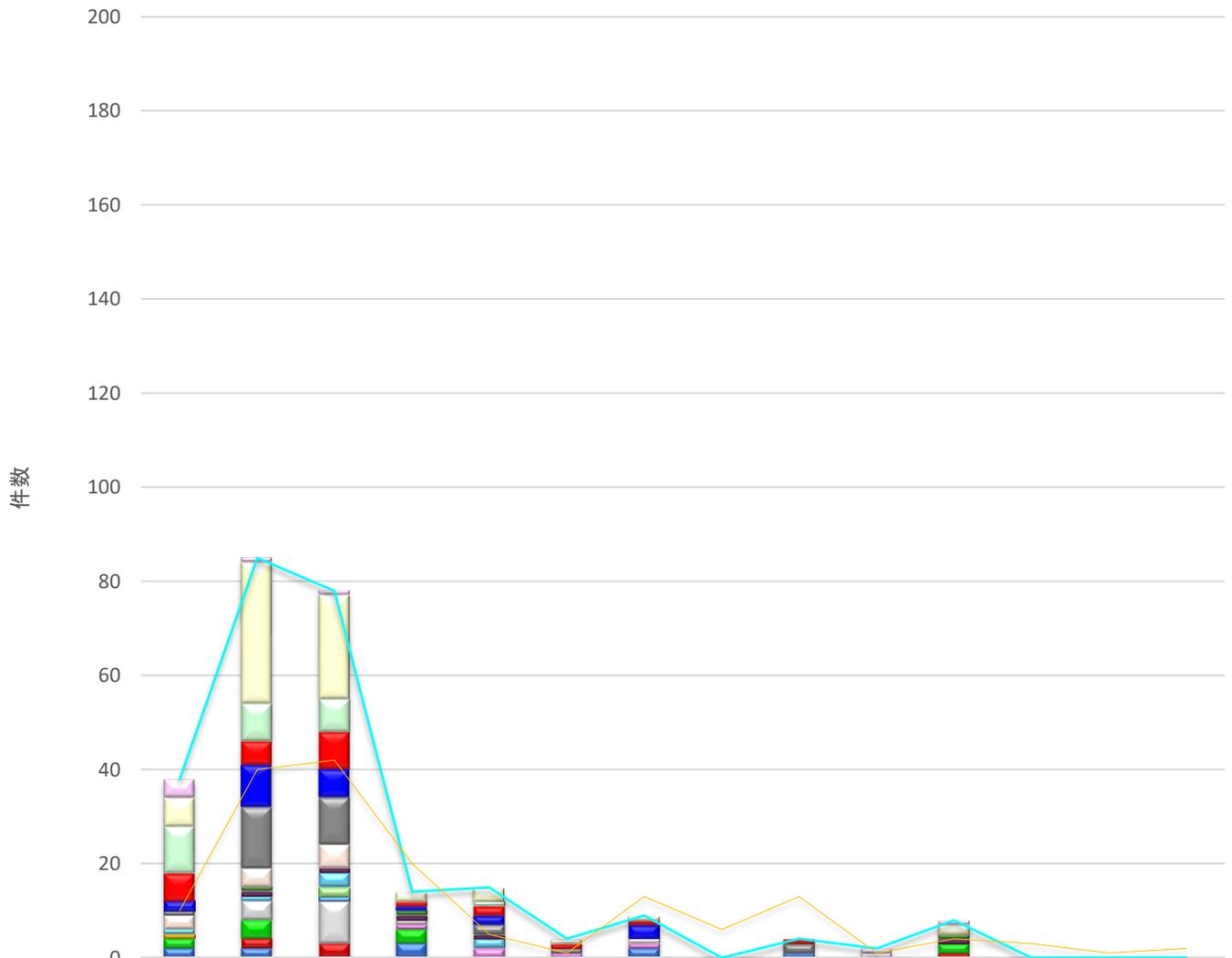
	頭部	頸部	顔部	胸部	背部	腰部	腹部	臀部	股部	肩部	上腕	肘部	前腕	手部	指部	大腿	膝部	下腿	足部	趾部
体操	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
相撲	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0
剣道	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	6	0	2	0	2	0	6	6
柔道	1	0	2	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	1	8	0	0	1	7	3
水泳	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卓球	0	0	0	0	4	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	14	1	5	0
バドミントン	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4	0
ソフトテニス	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	3	1	5	0	9	9	8	3	0
ソフトボール	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	4	2	3	0
ハンドボール	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	6	2	2
軟式野球	4	0	2	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	0	0	2	2	3	1	0
バレー	0	0	2	0	2	11	0	0	0	8	0	0	1	7	9	3	7	9	7	0
バスケット	5	0	0	0	2	3	2	0	0	5	0	2	0	5	11	14	11	15	23	0
サッカー	2	2	0	2	3	8	0	0	1	0	0	1	1	3	5	10	7	11	24	1
合計	14	3	6	7	11	26	3	2	2	24	2	10	12	22	36	46	57	56	86	12

部位別競技件数【令和元年度】



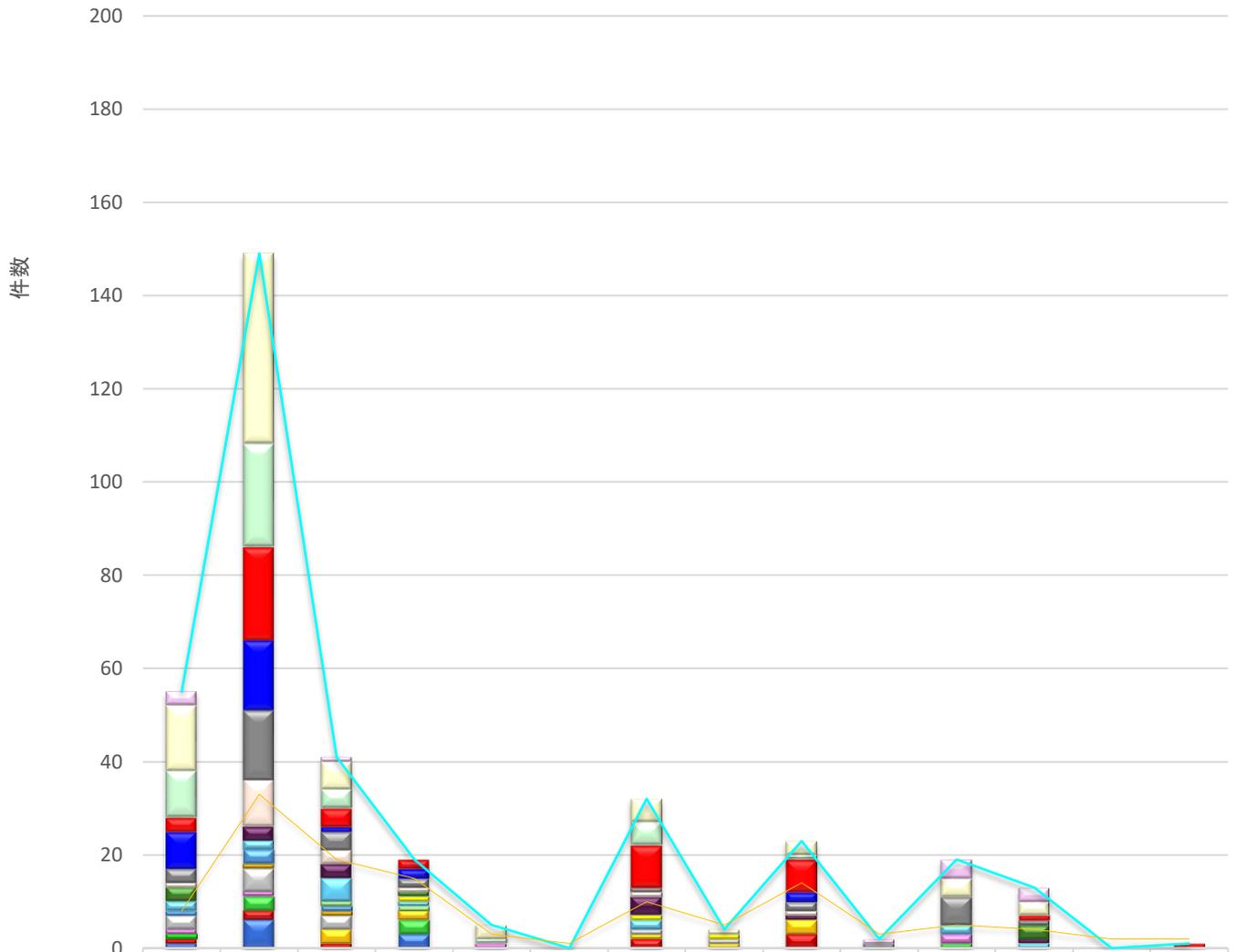
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
趾部	1	1	0	1	0	0	1	1	0	4	1	4	1	0
足部	21	61	28	10	4	2	9	4	6	3	6	3	3	1
下腿	31	26	13	7	5	1	5	2	3	4	4	1	0	0
膝部	9	24	17	8	1	2	11	2	4	7	6	2	1	0
大腿	26	20	9	3	1	0	1	7	4	2	1	1	0	0
指部	6	16	9	3	2	0	1	1	2	1	0	0	2	0
手部	4	3	7	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0
前腕	0	3	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
肘部	0	2	5	3	2	0	1	0	3	0	2	3	1	0
上腕	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肩部	4	4	6	5	0	1	6	0	3	2	1	1	1	0
股部	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
臀部	1	1	0	2	0	1	4	1	0	3	4	1	0	0
腹部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腰部	4	13	17	6	0	0	0	1	4	2	0	0	0	0
背部	2	0	2	1	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0
胸部	1	1	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
顔部	1	1	4	0	0	0	0	0	2	0	4	0	2	0
頸部	6	8	0	4	0	0	1	0	7	0	2	2	1	0
頭部	6	2	1	4	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0
合計	125	188	126	60	15	7	43	20	48	29	34	18	12	1
会場数	23	27	27	14	4	3	11	5	12	5	7	3	2	1

部位別競技件数【令和2年度】



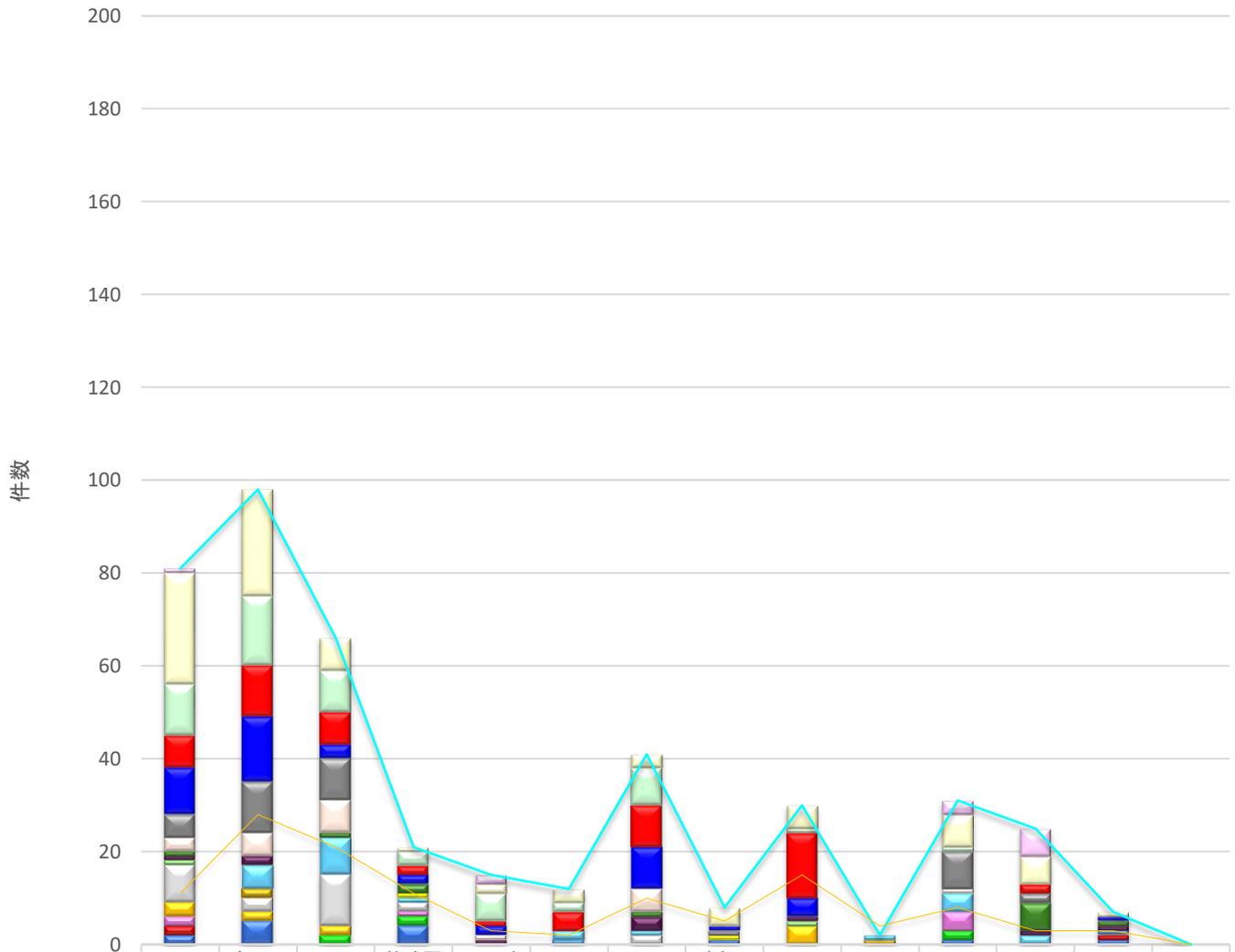
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
趾部	4	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
足部	6	30	22	2	3	1	1	0	0	0	2	0	0	0
下腿	10	8	7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
膝部	6	5	8	1	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0
大腿	2	9	6	1	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0
指部	1	13	10	0	2	1	0	0	2	0	0	0	0	0
手部	3	4	5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
前腕	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
肘部	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
上腕	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肩部	1	1	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
股部	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
臀部	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腹部	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腰部	0	4	9	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
背部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
胸部	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0
顔部	2	4	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
頸部	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
頭部	2	2	0	3	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0
合計	38	85	78	14	15	4	9	0	4	2	8	0	0	0
会場数	10	40	42	20	5	1	13	6	13	1	4	3	1	2

部別競技件数【令和3年度】



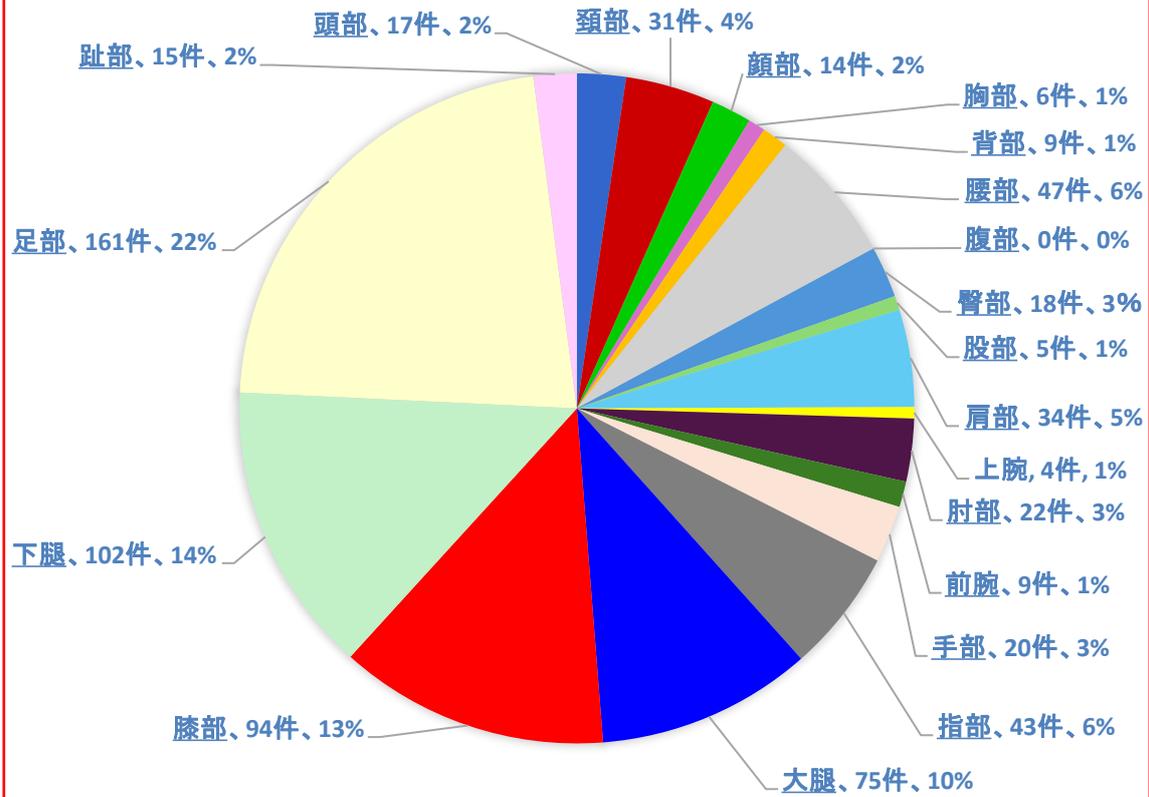
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
趾部	3	0	1	0	0	0	0	0	0	1	4	3	0	0
足部	14	41	6	0	3	0	5	1	3	0	4	3	0	0
下腿	10	22	4	0	1	0	5	0	1	0	0	0	0	0
膝部	3	20	4	2	0	0	9	0	7	0	0	1	0	1
大腿	8	15	1	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
指部	3	15	4	2	0	0	1	0	2	1	6	1	0	0
手部	1	10	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
前腕	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
肘部	0	3	3	0	0	0	4	0	1	0	0	1	0	0
上腕	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
肩部	2	2	5	1	0	0	2	0	0	0	2	1	0	0
股部	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
臀部	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腹部	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
腰部	3	5	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
背部	0	0	3	2	0	0	1	1	3	0	0	0	0	0
胸部	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0
顔部	1	3	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
頸部	1	2	1	0	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0
頭部	1	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	55	149	41	19	5	0	32	4	23	2	19	13	0	1
会場数	8	33	19	15	3	1	10	5	14	3	5	4	2	2

部位別競技件数【令和4年度】

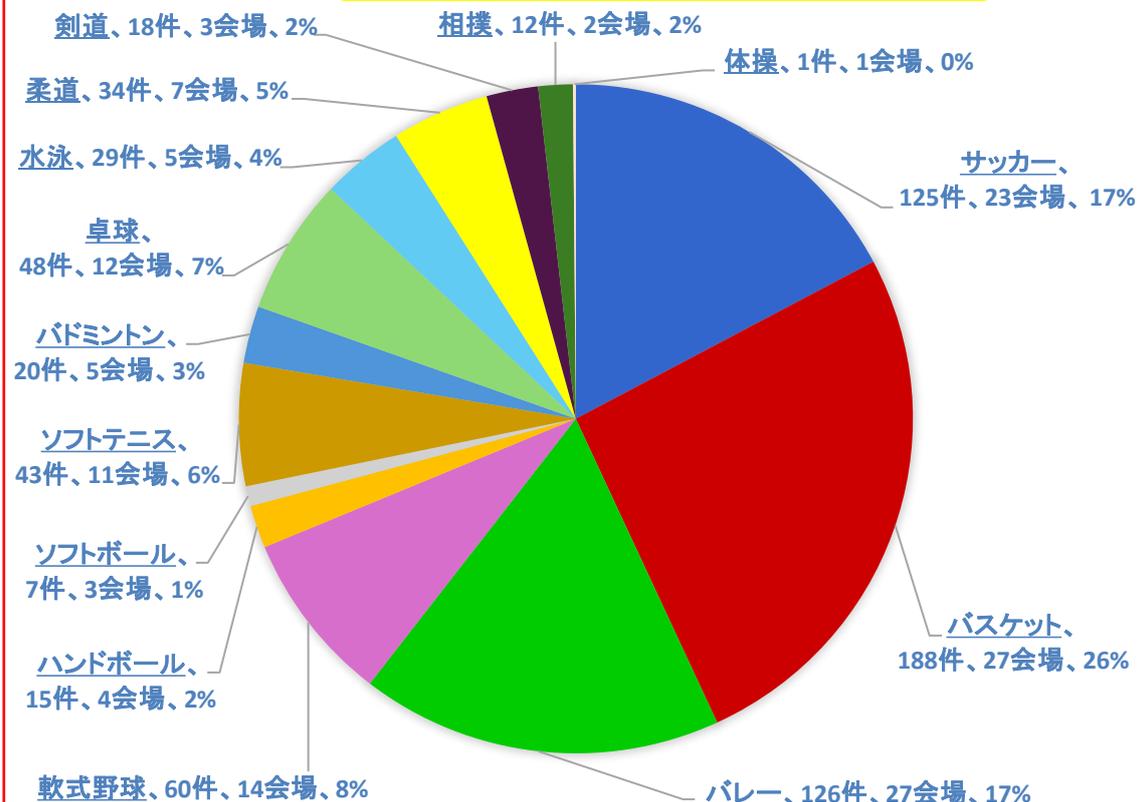


	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
趾部	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	6	0	0
足部	24	23	7	1	2	3	3	4	5	0	7	6	1	0
下腿	11	15	9	3	6	2	8	0	1	0	1	0	0	0
膝部	7	11	7	2	1	4	9	0	14	0	0	2	0	0
大腿	10	14	3	2	2	0	9	1	4	0	0	0	1	0
指部	5	11	9	0	0	0	0	1	0	0	8	2	0	0
手部	3	5	7	0	1	0	5	0	0	0	1	0	0	0
前腕	1	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	6	1	0
肘部	1	2	0	0	1	0	3	0	1	0	0	1	1	0
上腕	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
肩部	0	5	8	1	0	2	1	0	0	1	4	2	0	0
股部	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
臀部	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
腹部	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
腰部	8	3	11	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
背部	3	2	2	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
胸部	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0
顔部	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
頸部	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
頭部	2	5	0	4	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0
合計	81	98	66	21	15	12	41	8	30	2	31	25	7	0
会場数	11	28	21	11	3	2	10	5	15	4	8	3	3	0

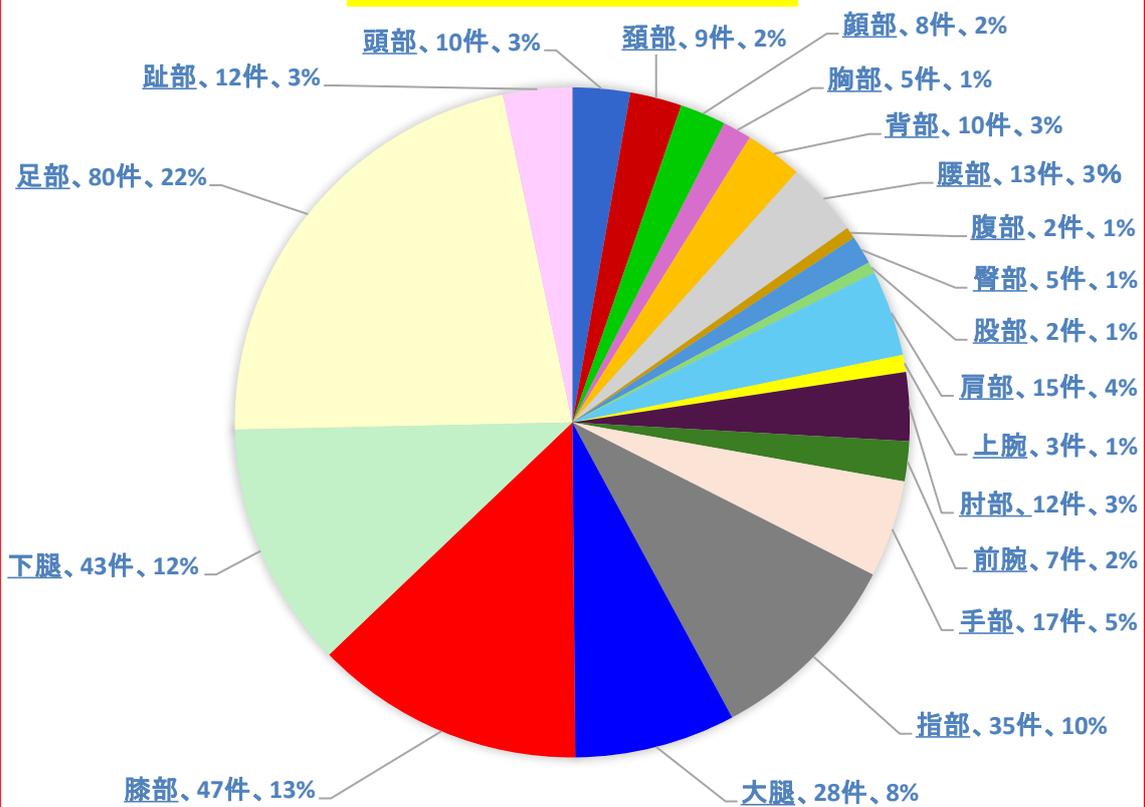
部位別件数と割合【令和元年度】



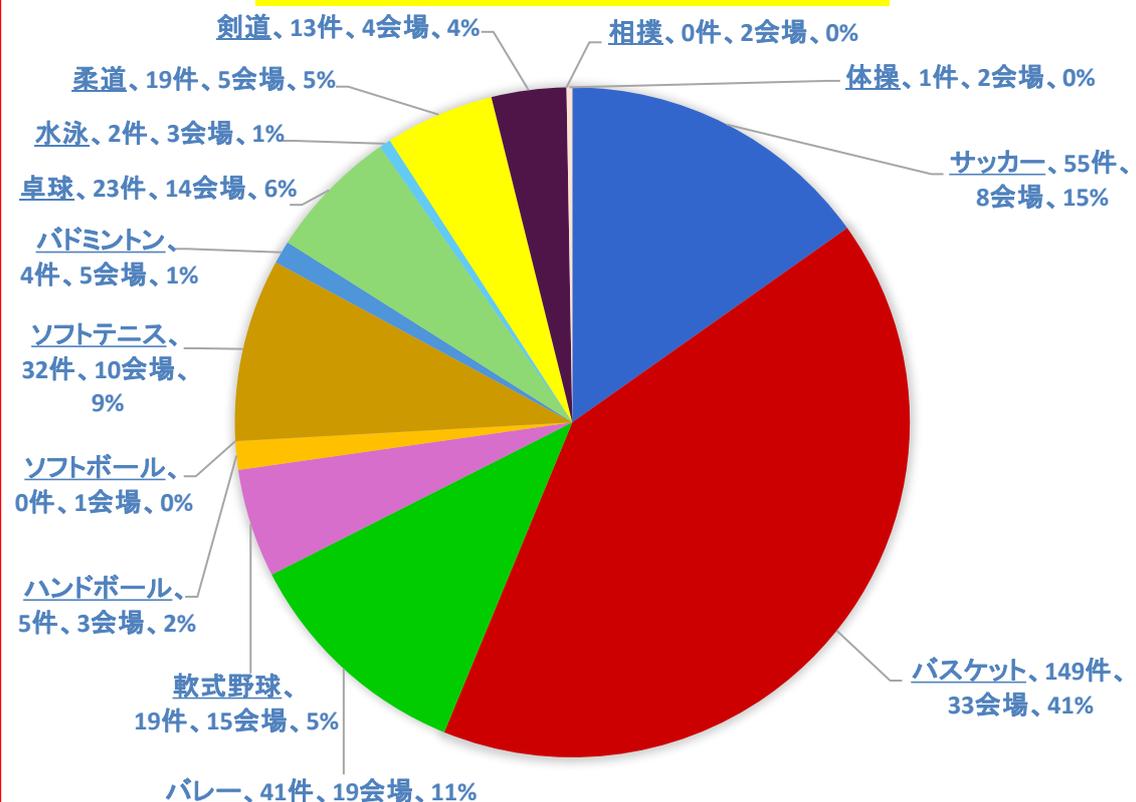
競技別部位件数、会場数と割合【令和元年度】



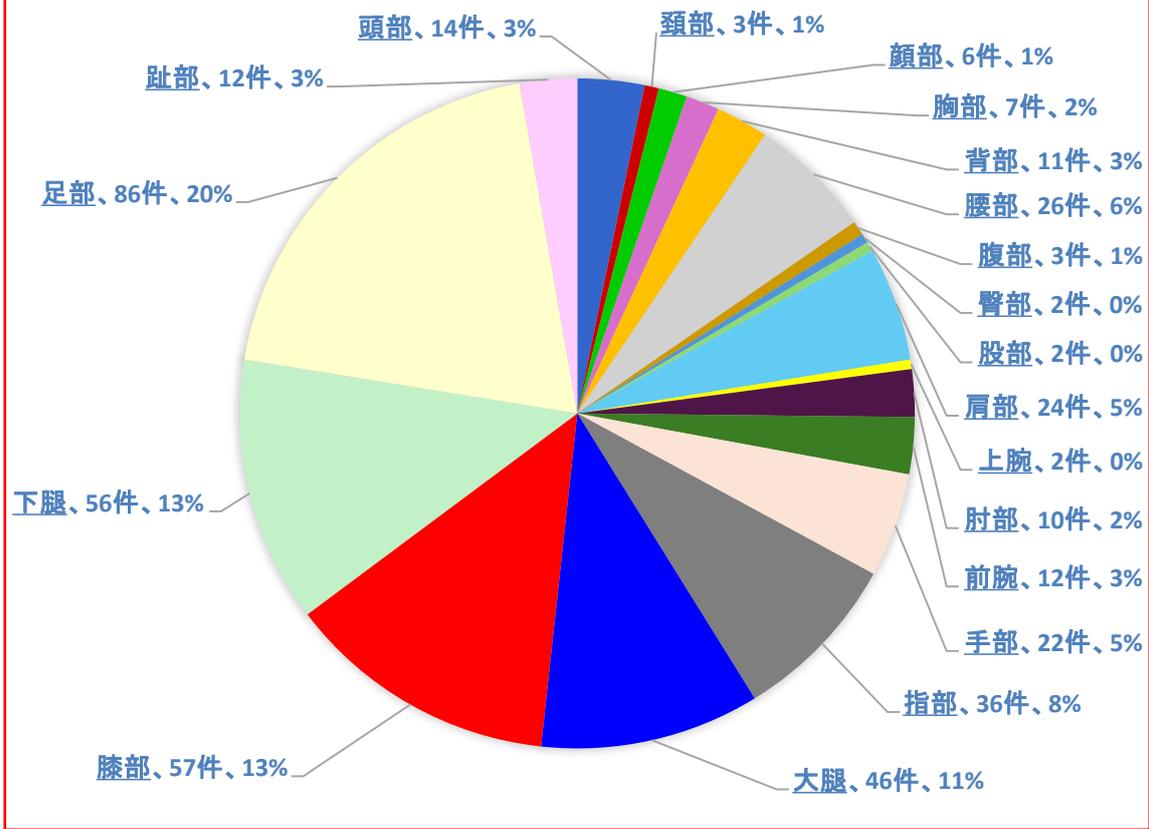
部位別件数と割合【令和3年度】



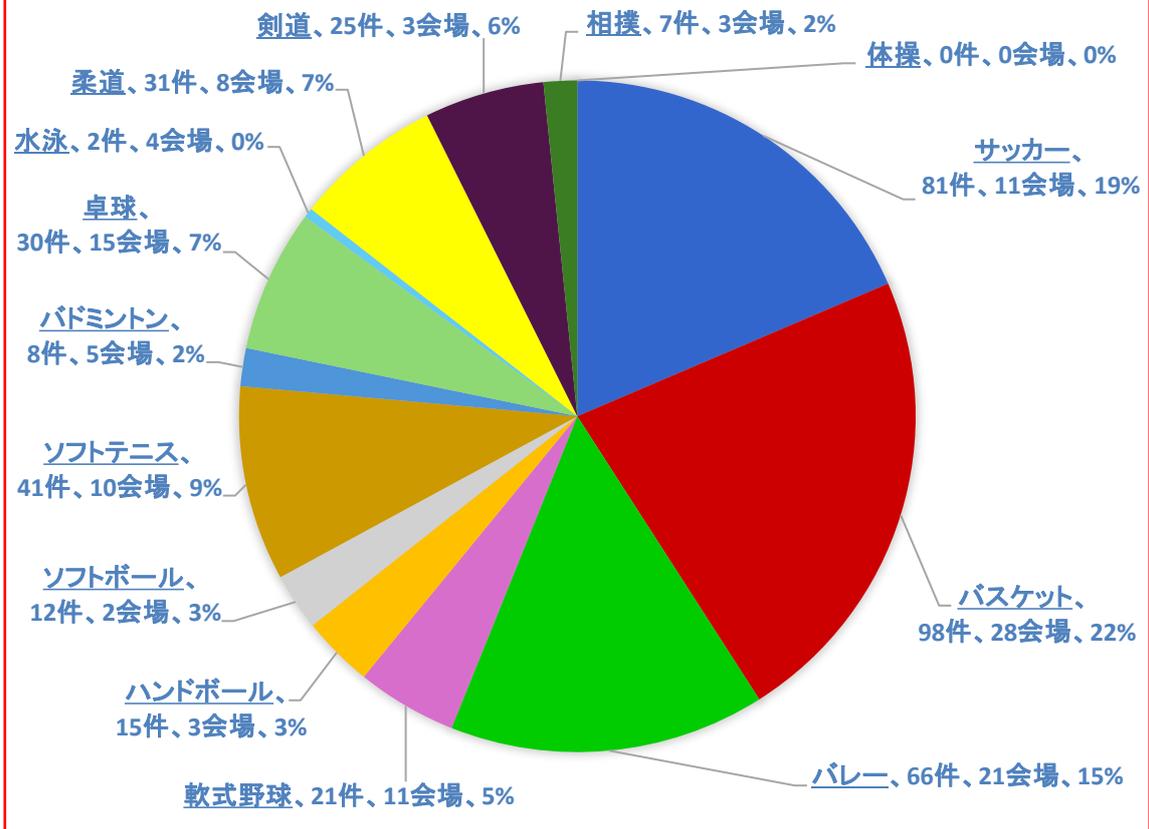
競技別部位件数、会場数と割合【令和3年度】



部位別件数と割合【令和4年度】



競技別部位件数、会場数と割合【令和4年度】





処置別



- ① 競技別処置件数
- ② 処置別競技件数
- ③ 処置別件数と割合

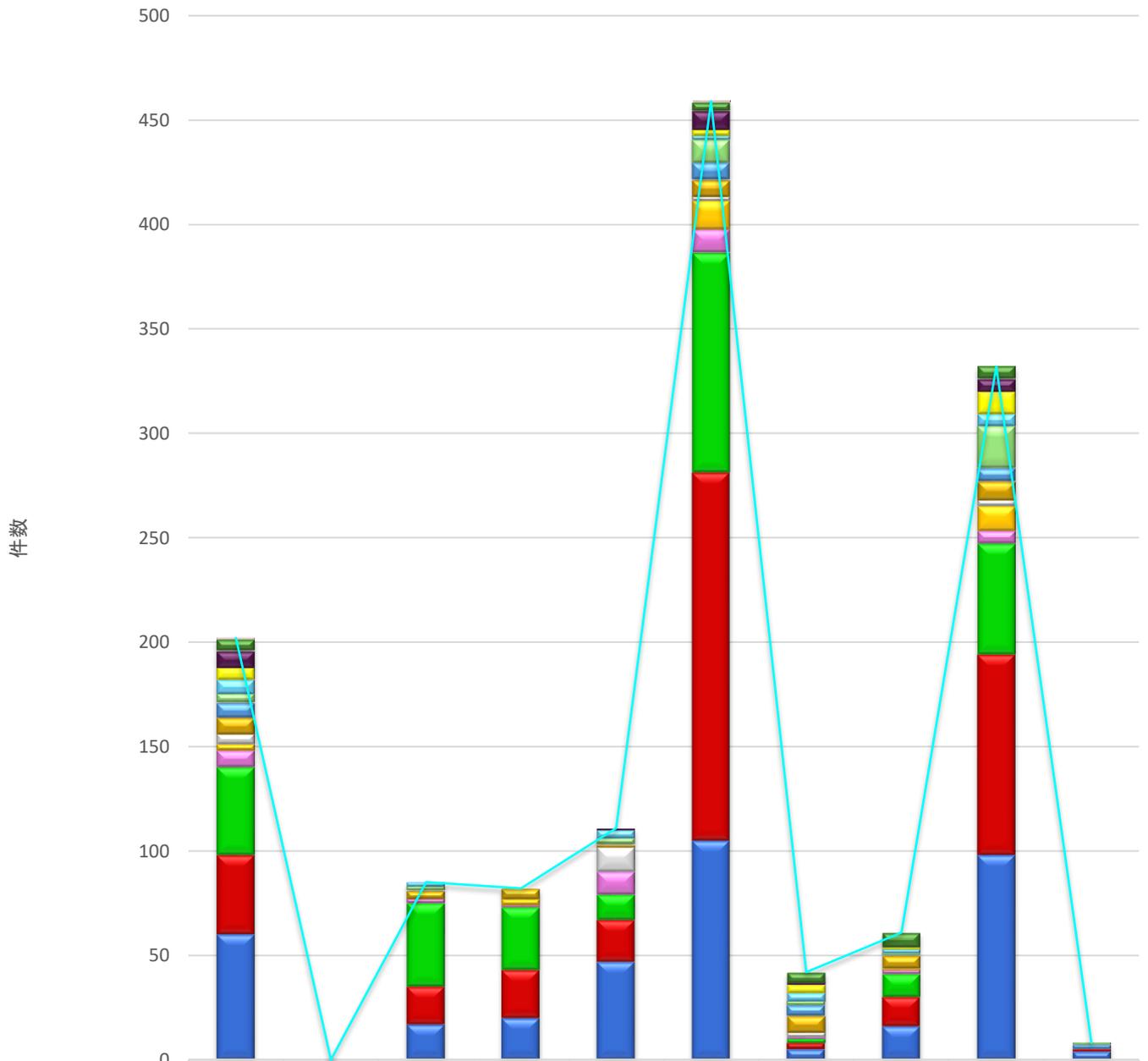
競技別処置件数、会場数と割合

●処置方法は、アイシング・温熱・マッサージ・ストレッチ・手技・テーピング・止血・固定・指導・その他の10項目に分類しました。受傷者1人に対し複数の処置を行っている場合もありますが、4年間で延べ3,789件の処置を行いました。

●内訳は令和元年度1,382件、令和2年度714件、令和3年度759件、令和4年度934件でした。処置方法は1位：テーピング1,217件(32%)、2位：指導867件(23%)、3位：アイシング634件(17%)で1位から3位で全体の72%を占めました。なかでもテーピングを施す比率は32%で、現場で多用されていたことが分かります。テーピングは疼痛を軽減する効果があるので、負傷したにもかかわらず競技続行が可能となったケースもありました。

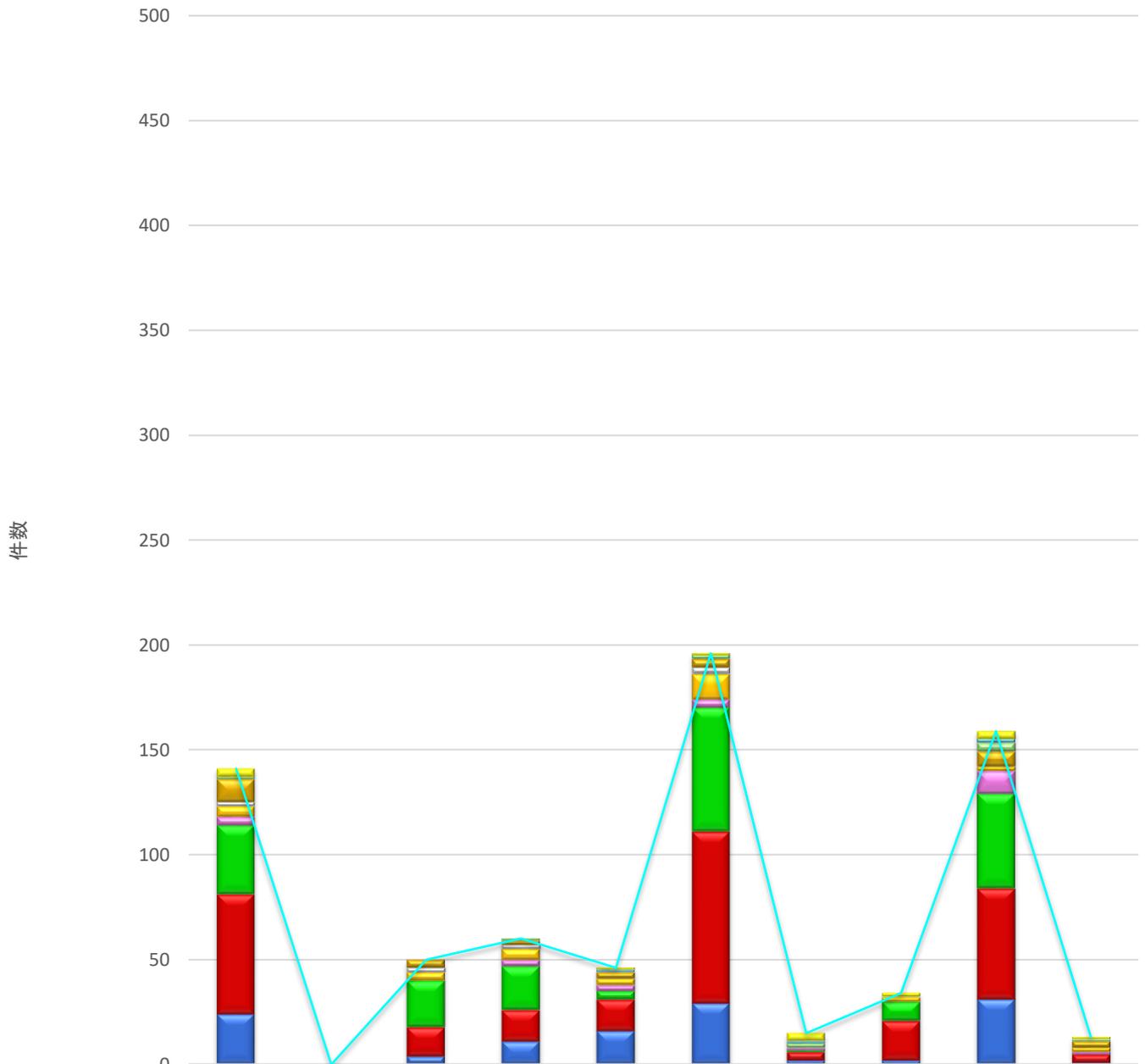
※ただし続行したことで悪化するケースもあるため、慎重な判断が重要です。

競技別処置件数【令和元年度】



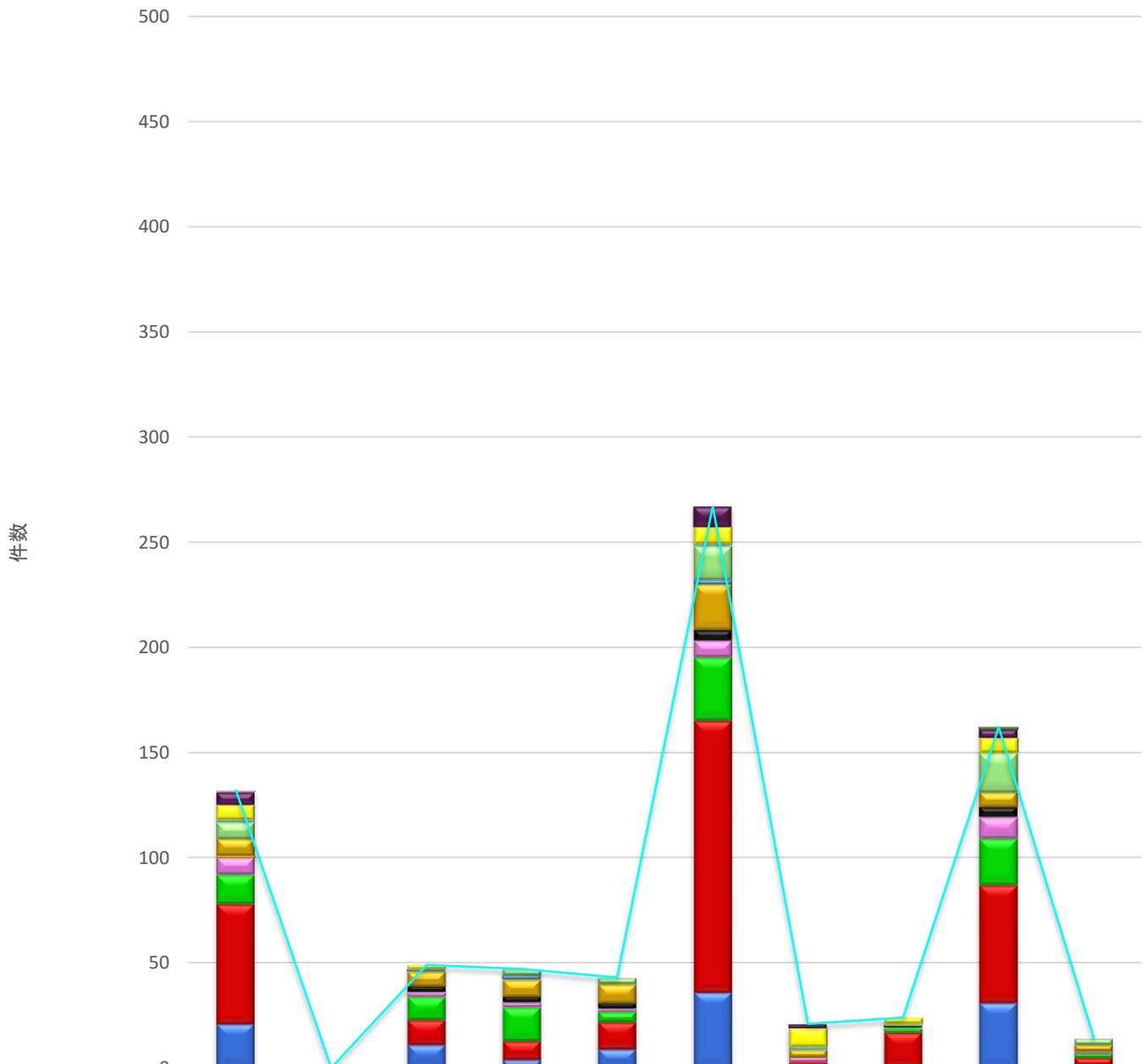
	アイシング	温熱	マッサージ	ストレッチ	手技	テーピング	止血	固定	指導	その他
体操	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
相撲	5	0	0	0	0	4	5	7	6	0
剣道	8	0	0	0	1	9	1	0	6	0
柔道	6	0	0	0	0	3	4	1	11	0
水泳	7	0	2	0	4	2	4	2	6	0
卓球	4	0	2	0	3	11	2	1	20	1
バドミントン	7	0	0	0	0	8	5	0	6	2
ソフトテニス	8	0	4	5	1	8	8	6	9	0
ソフトボール	5	0	0	0	12	2	2	0	3	0
ハンドボール	3	0	0	3	0	14	0	1	12	0
軟式野球	8	0	2	1	11	11	1	2	6	0
バレー	42	0	40	30	12	105	2	11	53	0
バスケット	38	0	18	23	20	176	3	14	96	1
サッカー	60	0	17	20	47	105	5	16	98	4
合計	202	0	85	82	111	459	42	61	332	8

競技別処置件数【令和2年度】



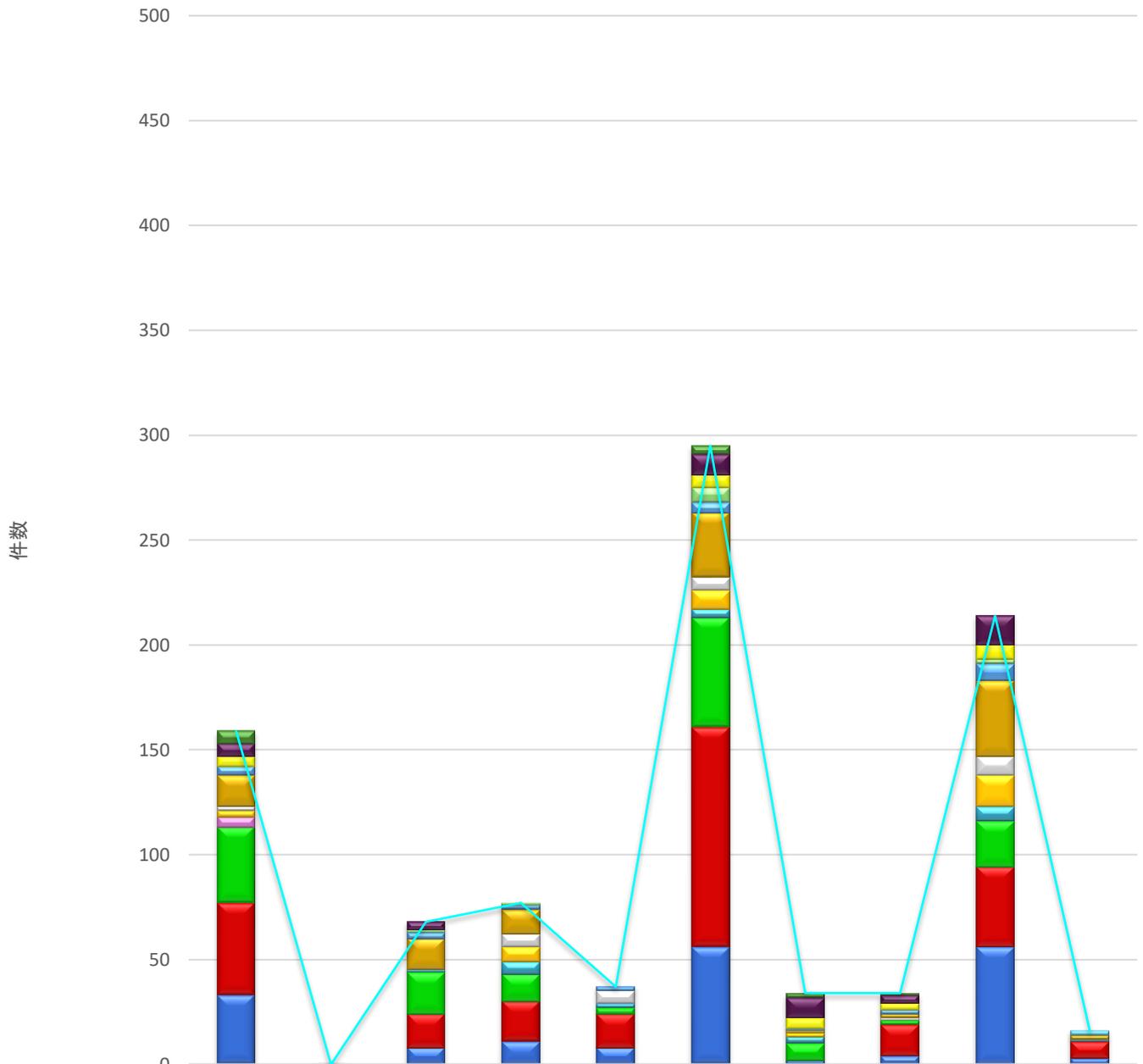
	アイシング	温熱	マッサージ	ストレッチ	手技	テーピング	止血	固定	指導	その他
体操	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
相撲	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
剣道	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
柔道	4	0	0	0	1	1	4	2	4	1
水泳	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0
卓球	1	0	0	1	0	2	2	0	4	1
バドミントン	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ソフトテニス	11	0	4	2	3	4	0	0	7	3
ソフトボール	2	0	2	2	0	3	0	0	0	0
ハンドボール	5	0	4	5	3	12	0	2	2	2
軟式野球	4	0	0	3	3	4	1	0	11	1
バレー	33	0	22	21	4	59	1	9	45	0
バスケット	57	0	14	15	15	82	4	19	53	4
サッカー	24	0	4	11	16	29	2	2	31	1
合計	141	0	50	60	46	196	15	34	159	13

競技別処置件数【令和3年度】



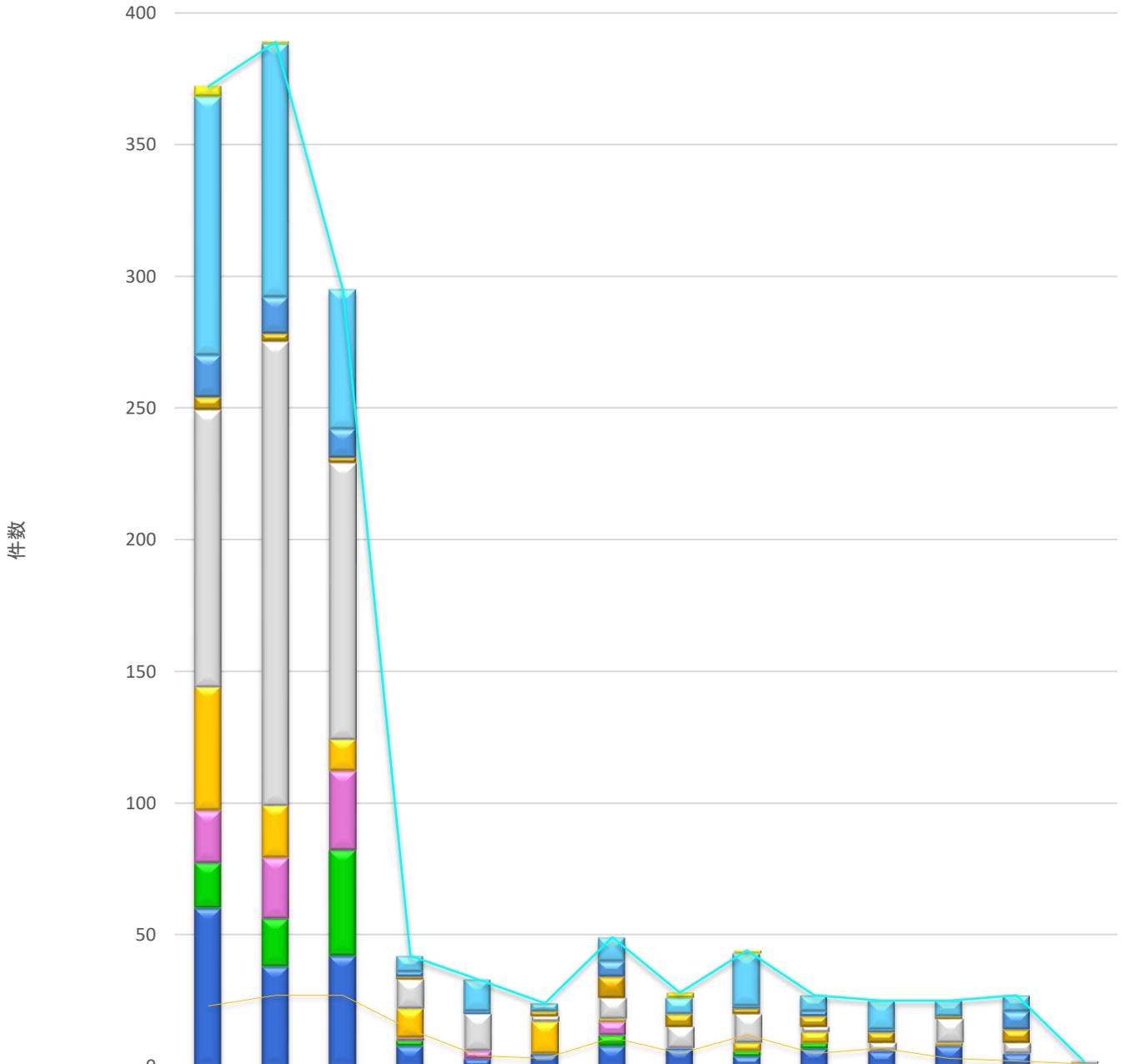
	アイシング	温熱	マッサージ	ストレッチ	手技	テーピング	止血	固定	指導	その他
体操	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
相撲	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
剣道	6	0	0	0	0	10	2	0	4	0
柔道	7	0	2	0	0	8	9	3	7	0
水泳	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
卓球	8	0	0	3	3	16	0	1	19	3
バドミントン	0	0	1	2	0	2	0	0	0	0
ソフトテニス	8	0	7	8	9	22	4	0	7	3
ソフトボール	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ハンドボール	1	0	3	3	3	5	0	1	5	0
軟式野球	8	0	2	2	1	8	2	0	10	1
バレー	14	0	11	16	5	30	0	2	22	2
バスケット	57	0	12	9	13	129	2	16	56	4
サッカー	21	0	11	4	9	36	1	1	31	1
合計	132	0	49	47	43	267	21	24	162	14

競技別処置件数【令和4年度】



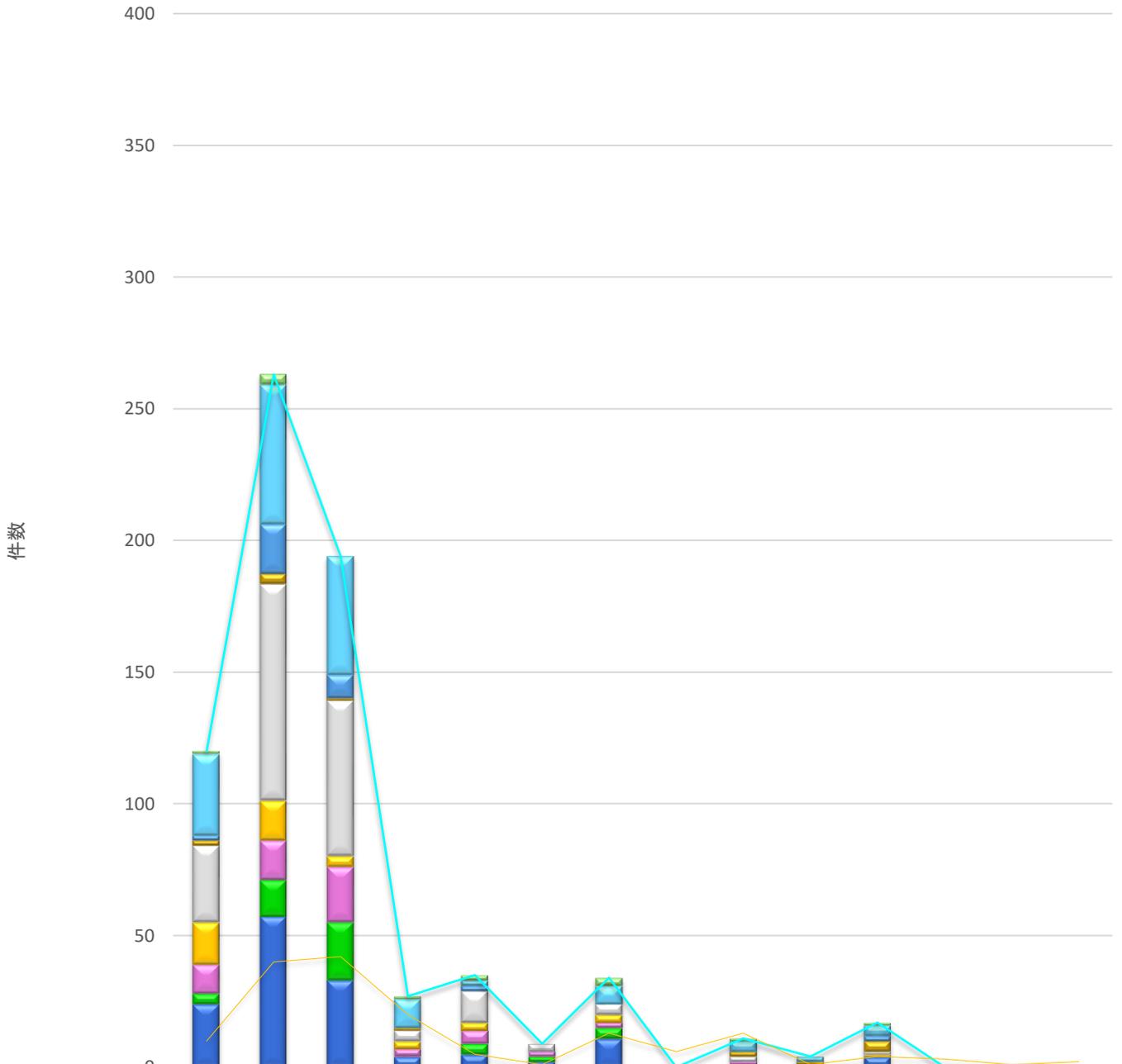
	アイシング	温熱	マッサージ	ストレッチ	手技	テーピング	止血	固定	指導	その他
体操	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
相撲	6	0	0	0	0	4	2	1	0	0
剣道	6	0	4	0	0	10	10	4	14	0
柔道	5	0	0	0	0	6	5	3	7	0
水泳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
卓球	0	0	1	1	0	7	0	0	2	0
バドミントン	4	0	3	2	2	5	1	2	8	0
ソフトテニス	15	0	15	12	0	31	1	2	36	2
ソフトボール	2	0	0	6	6	6	0	1	9	0
ハンドボール	3	0	0	7	0	9	2	0	15	0
軟式野球	5	0	1	6	2	4	3	0	7	1
バレー	36	0	20	13	3	52	8	2	22	0
バスケット	44	0	16	19	16	105	0	15	38	8
サッカー	33	0	8	11	8	56	2	4	56	3
合計	159	0	68	77	37	295	34	34	214	16

処置別競技件数【令和元年度】



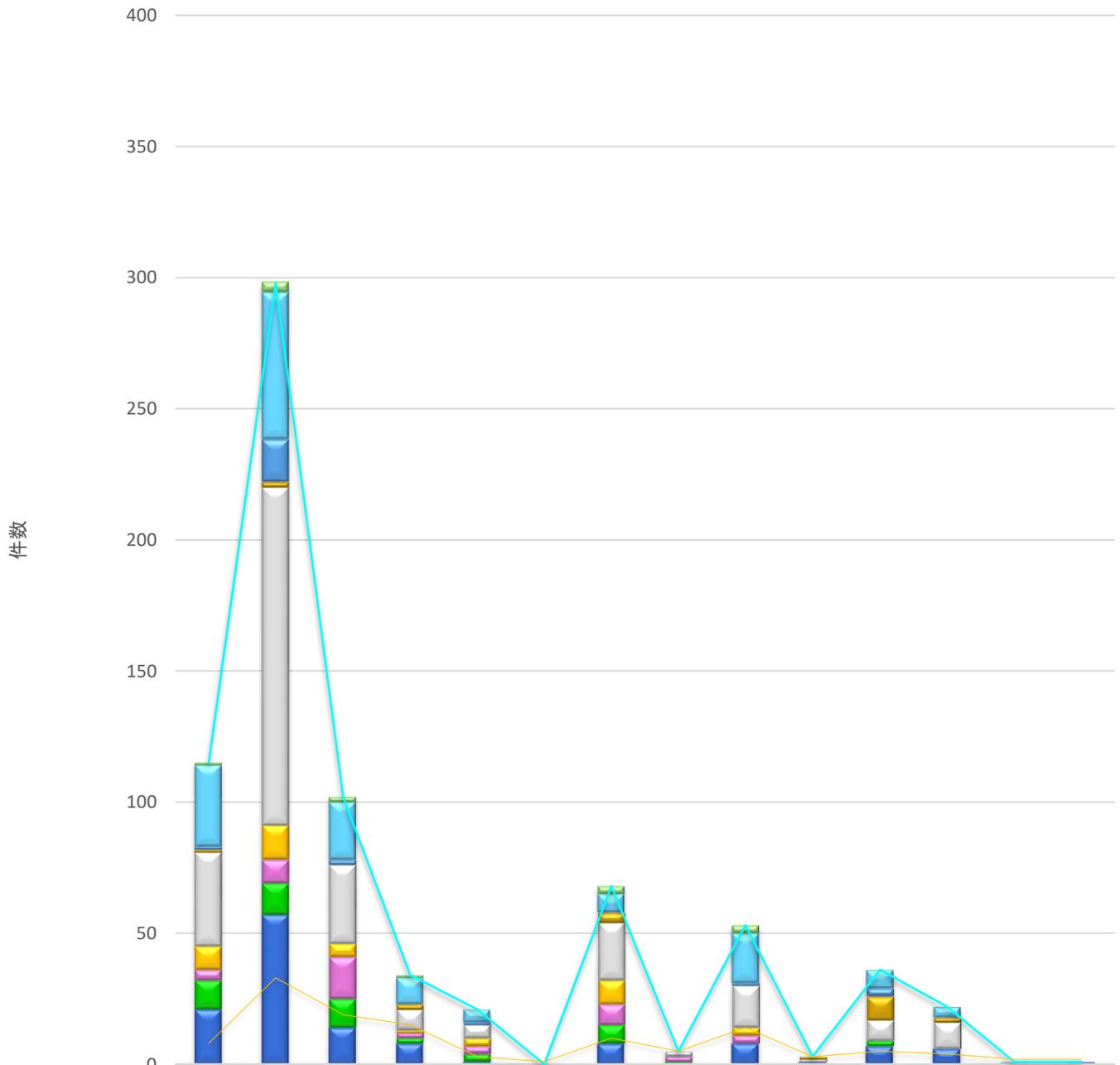
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
■ その他	4	1	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0
■ 指導	98	96	53	6	12	3	9	6	20	6	11	6	6	0
■ 固定	16	14	11	2	1	0	6	0	1	2	1	0	7	0
■ 止血	5	3	2	1	0	2	8	5	2	4	4	1	5	0
■ テーピング	105	176	105	11	14	2	8	8	11	2	3	9	4	1
■ 手技	47	20	12	11	0	12	1	0	3	4	0	1	0	0
■ ストレッチ	20	23	30	1	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0
■ マッサージ	17	18	40	2	0	0	4	0	2	2	0	0	0	0
■ 温熱	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
■ アイシング	60	38	42	8	3	5	8	7	4	7	6	8	5	1
■ 合計	372	389	295	42	33	24	49	28	44	27	25	25	27	2
■ 会場数	23	27	27	14	4	3	11	5	12	5	7	3	2	1

処置別競技件数【令和2年度】



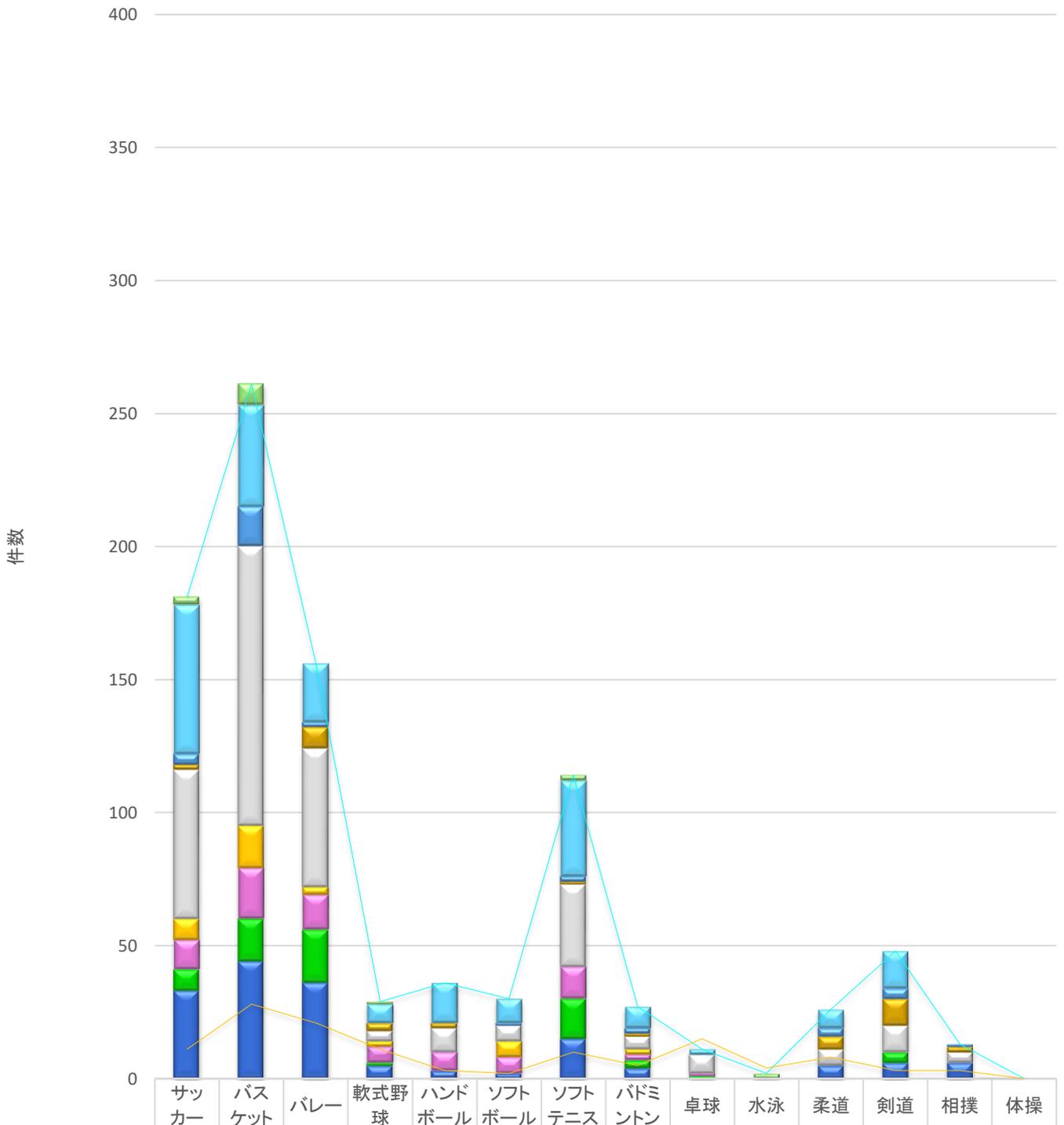
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
■ その他	1	4	0	1	2	0	3	0	1	0	1	0	0	0
■ 指導	31	53	45	11	2	0	7	0	4	2	4	0	0	0
■ 固定	2	19	9	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0
■ 止血	2	4	1	1	0	0	0	0	2	1	4	0	0	0
■ テーピング	29	82	59	4	12	3	4	0	2	0	1	0	0	0
■ 手技	16	15	4	3	3	0	3	0	0	1	1	0	0	0
■ ストレッチ	11	15	21	3	5	2	2	0	1	0	0	0	0	0
■ マッサージ	4	14	22	0	4	2	4	0	0	0	0	0	0	0
■ 温熱	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
■ アイシング	24	57	33	4	5	2	11	0	1	0	4	0	0	0
■ 合計	120	263	194	27	35	9	34	0	11	4	17	0	0	0
■ 会場数	10	40	42	20	5	1	13	6	13	1	4	3	1	2

処置別競技件数【令和3年度】



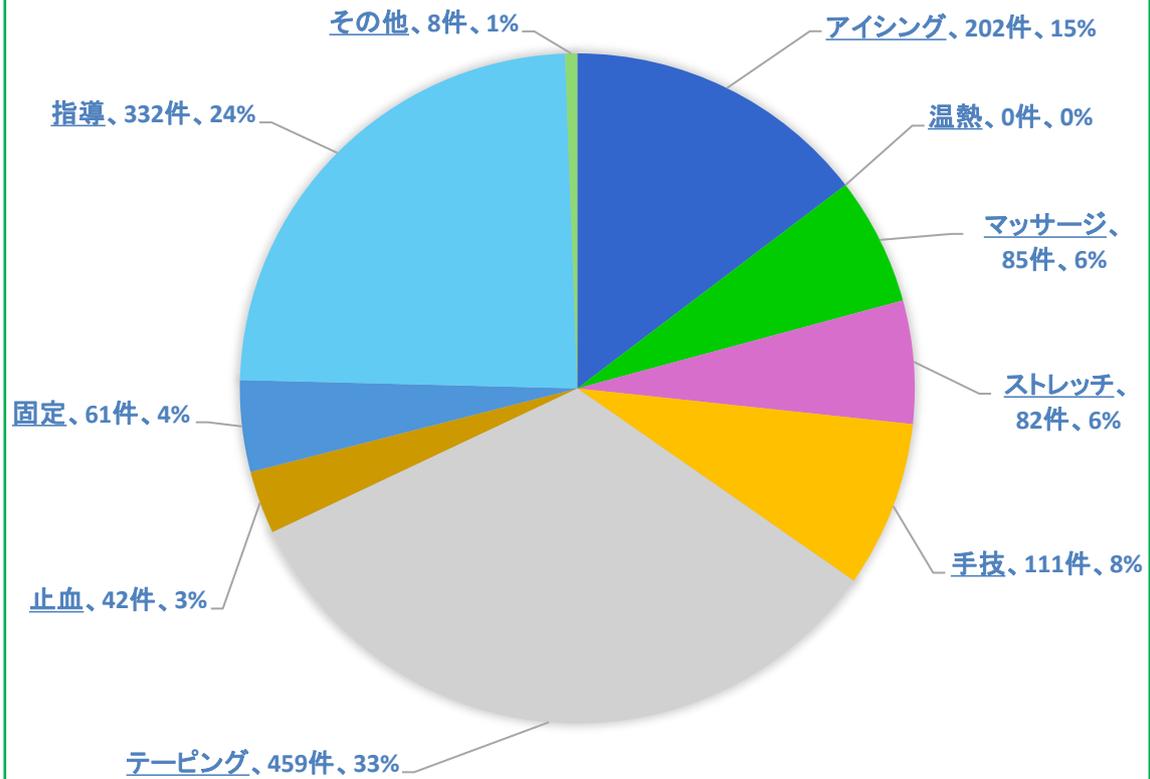
	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
その他	1	4	2	1	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0
指導	31	56	22	10	5	0	7	0	19	0	7	4	1	0
固定	1	16	2	0	1	0	0	0	1	0	3	0	0	0
止血	1	2	0	2	0	0	4	0	0	1	9	2	0	0
テーピング	36	129	30	8	5	0	22	2	16	1	8	10	0	0
手技	9	13	5	1	3	0	9	0	3	0	0	0	0	0
ストレッチ	4	9	16	2	3	0	8	2	3	0	0	0	0	0
マッサージ	11	12	11	2	3	0	7	1	0	0	2	0	0	0
温熱	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
アイシング	21	57	14	8	1	0	8	0	8	1	7	6	0	1
合計	115	298	102	34	21	0	68	5	53	3	36	22	1	1
会場数	8	33	19	15	3	1	10	5	14	3	5	4	2	2

処置別競技件数【令和4年度】

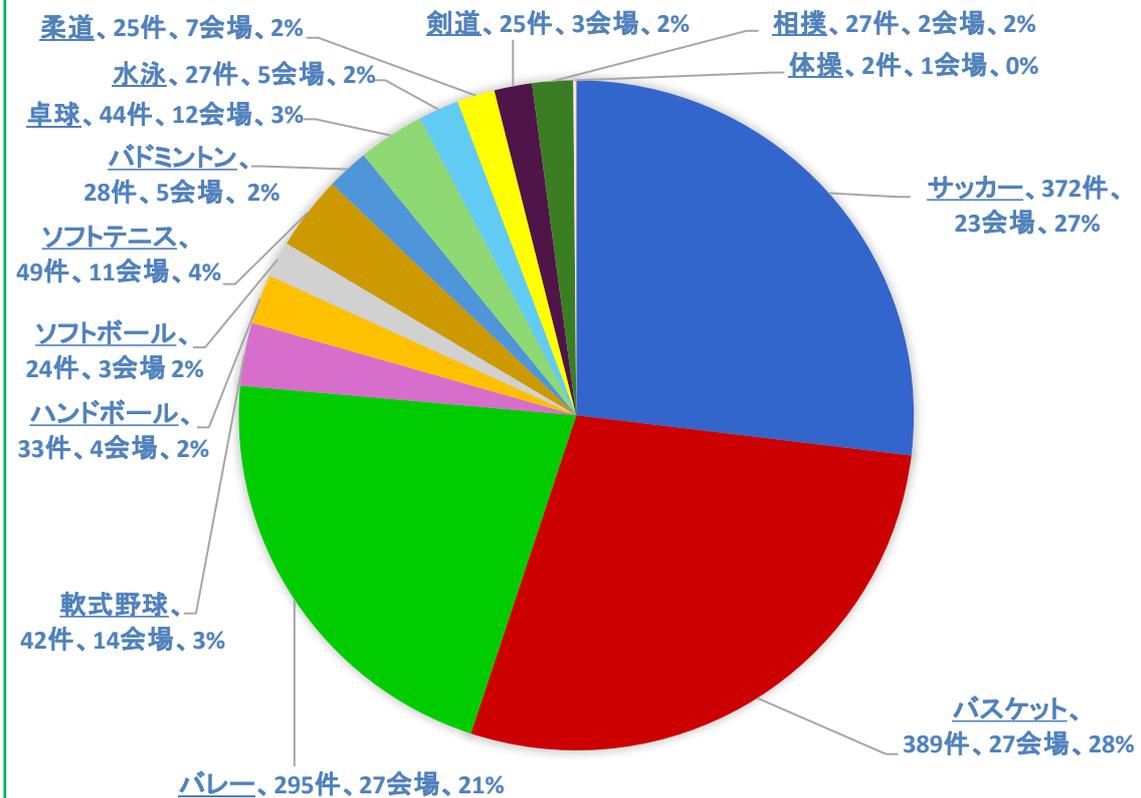


	サッカー	バスケット	バレー	軟式野球	ハンドボール	ソフトボール	ソフトテニス	バドミントン	卓球	水泳	柔道	剣道	相撲	体操
その他	3	8	0	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0
指導	56	38	22	7	15	9	36	8	2	0	7	14	0	0
固定	4	15	2	0	0	1	2	2	0	0	3	4	1	0
止血	2	0	8	3	2	0	1	1	0	0	5	10	2	0
テーピング	56	105	52	4	9	6	31	5	7	0	6	10	4	0
手技	8	16	3	2	0	6	0	2	0	0	0	0	0	0
ストレッチ	11	19	13	6	7	6	12	2	1	0	0	0	0	0
マッサージ	8	16	20	1	0	0	15	3	1	0	0	4	0	0
温熱	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
アイシング	33	44	36	5	3	2	15	4	0	0	5	6	6	0
合計	181	261	156	29	36	30	114	27	11	2	26	48	13	0
会場数	11	28	21	11	3	2	10	5	15	4	8	3	3	0

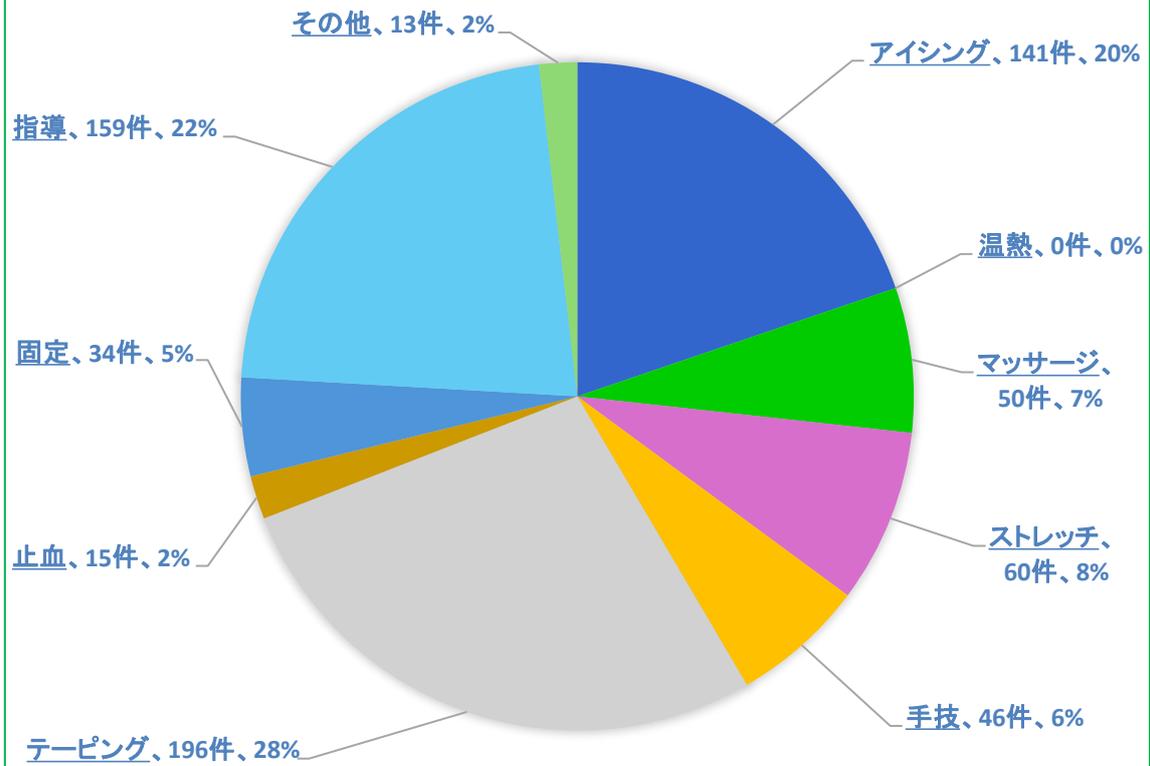
処置別件数と割合【令和元年度】



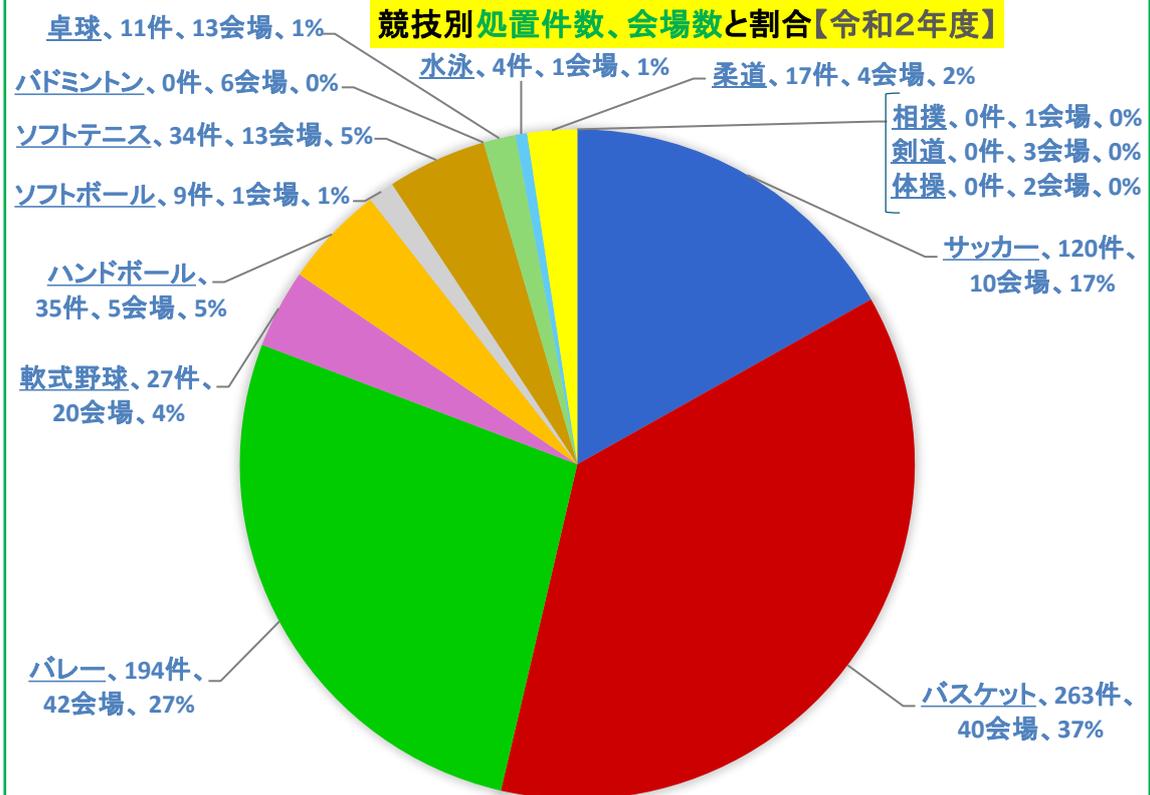
競技別処置件数、会場数と割合【令和元年度】



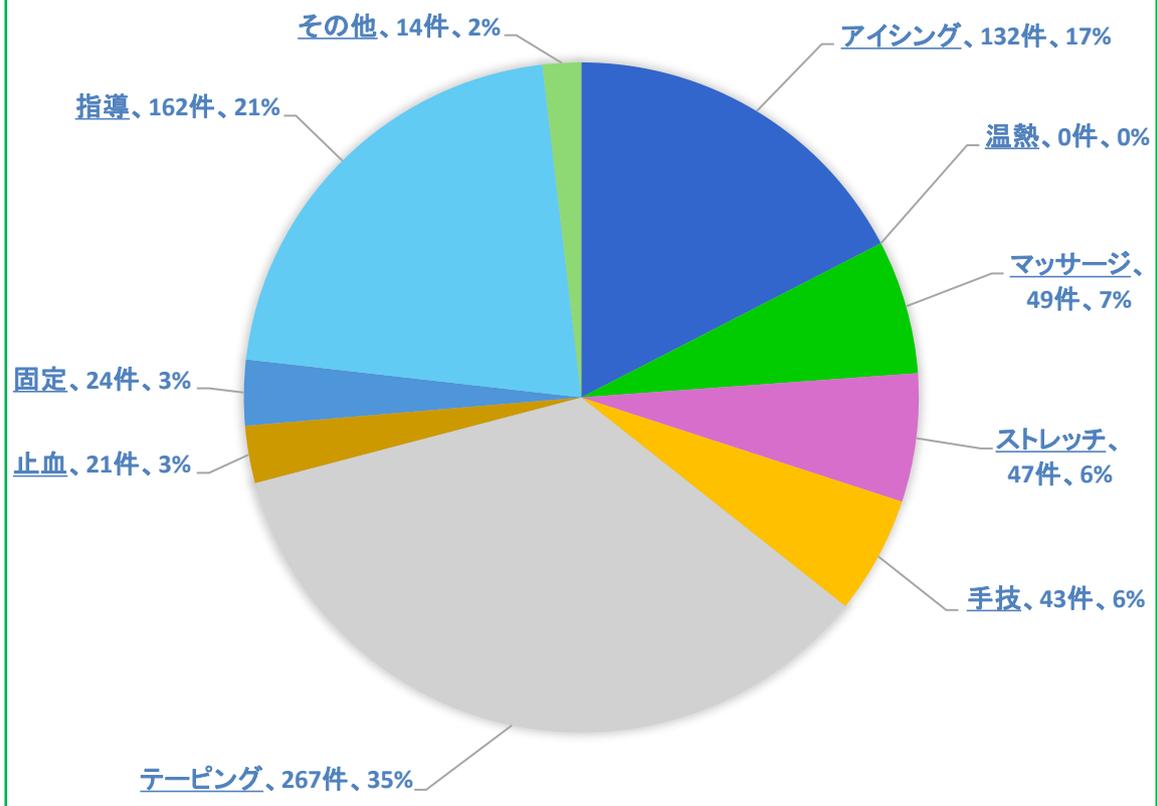
処置別件数と割合【令和2年度】



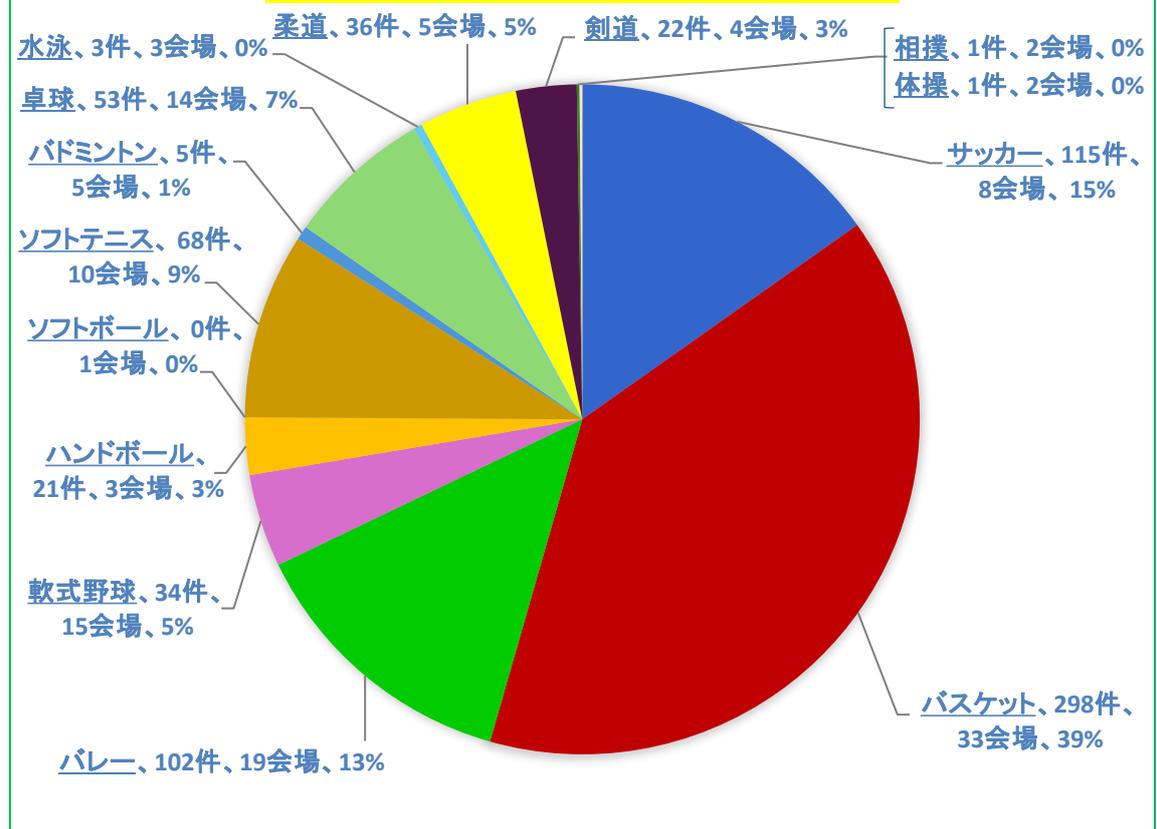
競技別処置件数、会場数と割合【令和2年度】



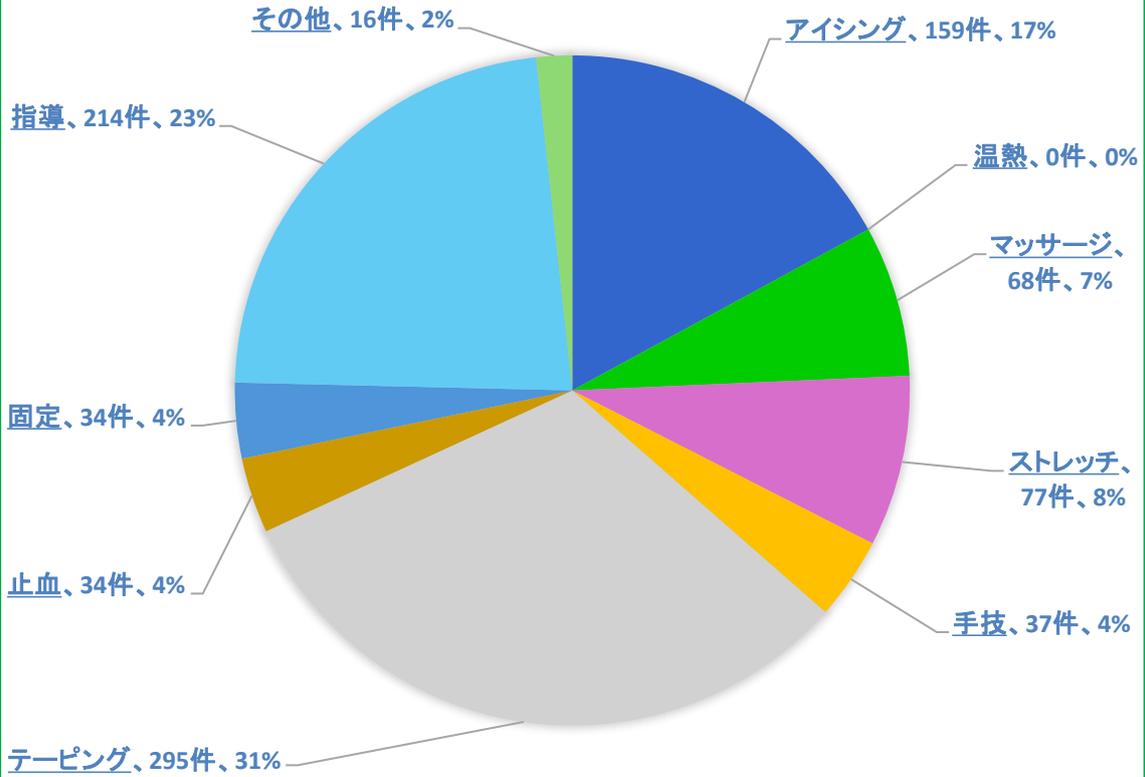
処置別件数と割合【令和3年度】



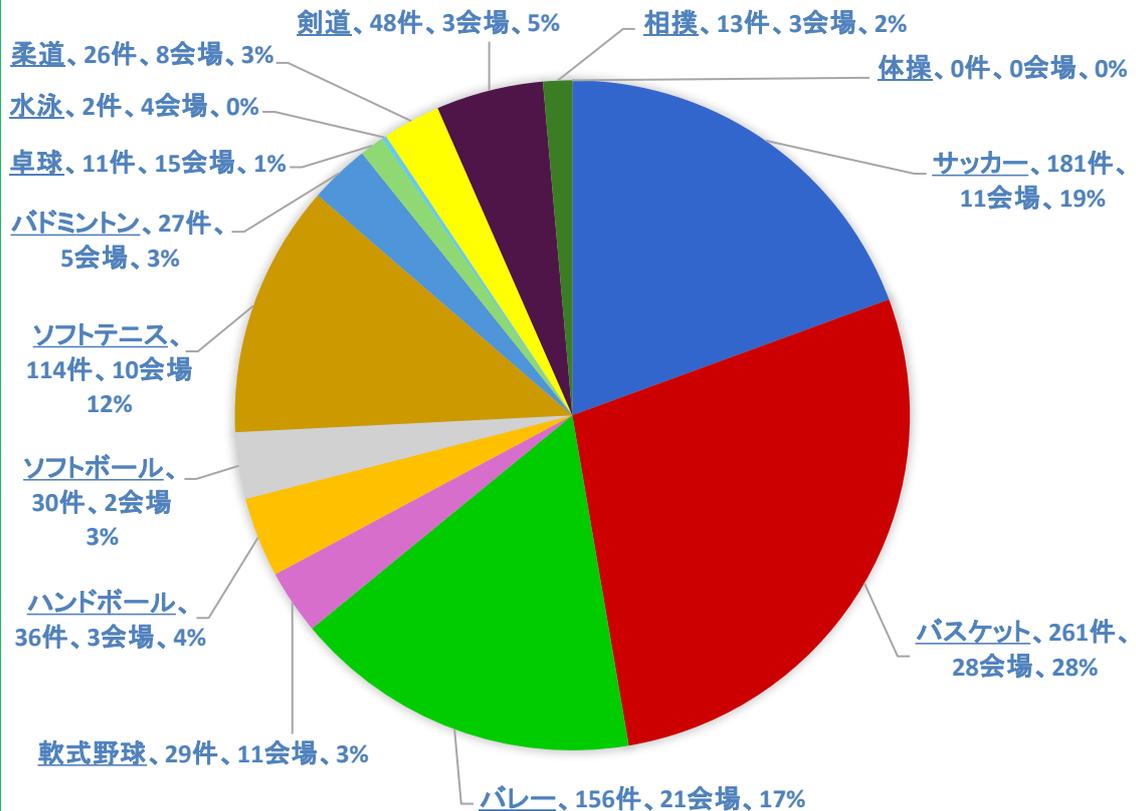
競技別処置件数、会場数と割合【令和3年度】



処置別件数と割合【令和4年度】



競技別処置件数、会場数と割合【令和4年度】



【アイシングについて】

従来は、いわゆる RICE（安静・アイシング・圧迫・挙上）が初期治療の常識でしたが、現在は PEACE & LOVE（PROTECTION 保護・ELEVATION 挙上・AVOID ANTI-INFLAMMATORIES 抗炎症薬を避ける・COMPRESSION 圧迫・EDUCATION 教育・LOAD 負荷・OPTIMISM 楽観思考・VASCULARISATION 血流を増やす・EXERCISE 運動）に移行しつつあります。アイシングに関しては、冷やし過ぎると治癒までの期間を長引かせるということもあり、急性期の処置にアイシングが含まれない傾向となっています。しかし、専門によるとアイシングには除痛効果があるので受傷直後に 10 分間程度行うのは有効であるとのこと。

PEACE & LOVE については徐々に浸透していくと推察されますが、長年の習慣等により普及までに時間を要することも理解しつつ、指導者として今後、第一線の専門医等の研究や発言等に注視し最新の情報を共有し取り入れていくことも大切であります。

【まとめ】

1. 長野県中体連の部活動競技における外傷・障害では捻挫・挫傷・打撲が全体の約 8 割を占めており、その半数以上が足部を中心に下肢に発生しました。
2. 競技別では、バスケットボール、サッカー、バレーボールの順に負傷頻度が高く、この 3 競技が全競技の 71% を占めました。（ただし、この 3 競技はグラフ内の「会場数」を見ての通り、我々が救護支援に比較的多く行っていることから、競技者数も多いことも推察され、そのためにケガが多い可能性も考えられます。）
3. ケガの種類では捻挫がバスケットボール、サッカー、バレーボールの 3 競技で 79% を占めていました。

上記を踏まえ、捻挫は主に四肢の関節で発生しますが、多発している 3 競技は頻繁にジャンプを行い、サッカーやバスケットボールでは全力疾走して切り返す、バレーボールでは体勢を崩しながらレシーブを行うなど、その競技の特性により下半身の関節に力学的負荷が掛かりやすいことが主な発生要因だと推測されます。また、避けられない偶発的なものもありました。

スポーツ外傷は下肢のケガ（特に足部）が多いこと、競技別ではバスケットボール、サッカー、バレーボールにケガが多いことは全国的にも報告されています。

また中学生のみならず、成長期の青少年には十分な食事、偏りのない栄養、小まめな水分補給や万全の熱中症対策、脳震盪への正しい理解が必要です。ことに女性アスリートの無理なダイエットによる骨粗鬆症や生理不順の例、熱中症警戒アラートの出る暑い日中の屋外で練習させたことによる生徒の死亡例、脳震盪への理解不足により脳挫傷を起こした死亡例などが報告されています。これらを予防するには正確な知識を持ち、対処していくことが必要です。

スポーツ界全体を見るとプロスポーツやオリンピックレベルの選手には十分にケア対策がとられています。アマチュアスポーツでは、ときとして強くなることに重点が置かれ過ぎて、適切な休養やケア対策がおざなりにされるケースもあります。

医科学的かつ合理的なトレーニング方法を学び、ストレッチや身体のケア及びメンタルトレーニングなどでケガを予防し、競技力を向上させることが重要だと考えます。

結びに、本書がスポーツ活動において選手ならびに指導者の皆様のケガや障害予防の一助になれば幸いです。なお各種お問い合わせは、当会事務局までお願いいたします。

【参考文献資料】

- ・学校における体育活動中の事故防止について(報告書)：体育活動中の事故防止に関する調査協力者会議
- ・体育活動中における事故の傾向について：日本スポーツ振興センター災害給付データより
平成29年10月11日 日本スポーツ振興センター学校安全部
- ・スポーツ障害 統計データ集平成29年度版：公益社団法人スポーツ安全協会、協力公益社団法人日本スポーツ協会
- ・部活動中に発生したケガに関するアンケート調査（公益社団法人理学療法士協会：佐藤隆一、鈴木敦生、小池和幸、大澤貴子、斎藤啓二、竹田誠、鈴木富子）
- ・中体連救護活動統計表
- ・ケガの応急処置 PEACE & LOVE

参考資料

知っておきたい栄養学

農林水産省 親子で一緒に使おう！食事バランスガイド(pp.14-15)

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-4.pdf

飯田短期大学 生活科学学科教授 栄養学博士 友竹浩之監修

発育期のスポーツ活動ガイド

公益財団法人日本スポーツ協会(JSP0)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/ltld/ltld_guide_20210331.pdf

スポーツの価値を守るための『アンチ・ドーピング』

公益財団法人日本スポーツ協会(JSP0) 教育機関向けポスター(壁新聞)2024年2月発行号

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/anti_doping/jspo_anti-doping_poster202402.pdf

熱中症になってしまったら

公益財団法人日本スポーツ協会(JSP0) スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(p.7)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf

スポーツ活動中の熱中症予防～体調チェックと身体冷却～

公益財団法人日本スポーツ協会(JSP0) 教育機関向けポスター(壁新聞)2023年7月発行号

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/poster/jspo_heatstrokeposter2024.pdf

ケガの応急処置について

Dubois B, Esculier J. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE

British Journal of Sports Medicine 2020;54:72-73.

救護活動における基本事項 (顧問・指導者用)

(公社)長野県柔道整復師会 支部別会員名簿

知っておきたい 栄養学

朝食

大切な朝は、スピード勝負。

朝ごはんは、1日のはじまりの大切なエネルギー源。時間がなくても、抜いてしまわないように気をつけましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍させたごはんをあたためて使えば、効率よく準備できます。

もっと手早く用意するには？

Point1

下ごしらえで、手間いらず。

夕食の支度をするとき、次の日の朝のことを考えて、食材を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりしておけば、朝から準備しなくて済みます。

Point2

調理しなくていいものを用意。

そのまま食べられるチーズや果物を用意すれば、時間も手間もかかりません。また、食欲がないときには、飲むヨーグルトや野菜ジュース(100%)も便利です。

Point3

パターンを決めて、悩まない。

朝はお決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えるだけでも、レパートリーが広がっていきます。



おにぎり(2個)…主食2つ 野菜ジュース…副菜1つ いろり卵…主食1つ 6Pチーズ…牛乳・乳製品1つ フチトマト

エネルギー:545kcal 脂質:13.2g 食塩相当量:2.2g

朝は、ごはんて目を覚まそう!

- 朝起きたときに頭が「ボ～ッ」としてしまふのは、寝ている間に体温が下がっているため。
- 朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる必要があります。
- ごはんには、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。



昼食

給食は、バランスのよい食事のお手本。

1日に必要な食事量の約1/3がとれるように計算された給食。5つの料理グループがバランスよくとれるので、残さず食べましょう。

ごはん…主食2つ いろいろ野菜の炒めなます…副菜1つ
魚の竜田揚げごふきいも添え…副菜1つ 主菜2つ
牛乳…牛乳・乳製品2つ みかん…果物1つ

エネルギー:792kcal 脂質:21.0g 食塩相当量:2.8g



夕食

足りない分を、しっかりカバー。

夕食には、不足しやすい副菜を中心としたメニューを。果物が不足していたら、夕食でとるようにしましょう。



副菜 主菜 八宝菜 (4人分)

豚もも肉……………280g さやえんどう……………12~15枚(40g)
白菜……………2枚(200g) 油……………大さじ1
玉ねぎ……………1個(160g) 醤油……………小さじ2
生しいたけ……………4枚 塩……………小さじ1/2
にんじん……………60g 片栗粉……………大さじ1

①豚肉は、口大に切る。②白菜は3cmの長さのそぎ切りにする。生しいたけ、にんじんは、白菜と同じ大きさに切る。さやえんどうは筋をとって下茹でし、水にとる。③フライパンに油大さじ1/2杯を温め、豚肉をさっと炒めて別皿にとる。④フライパンを洗って拭き、油大さじ1杯を温め、②の野菜を炒める。そこに豚肉をもどし入れ、醤油と塩で味をつける。⑤大さじ2杯の水で溶いた片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。(水溶性片栗粉は全量入らないこともあります)

副菜 カリフラワーのごまマヨ和え (4人分)

カリフラワー……………1/2個(280g) (a) マヨネーズ……………大さじ1~1/3
すりごま……………大さじ1~1/3
醤油……………小さじ2
塩……………少々

①カリフラワーは小房に分けて茹でる。②(a)を合わせて①と和える。

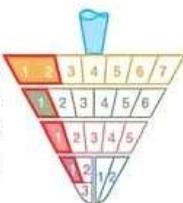
ごはん…主食2つ カリフラワーのごまマヨ和え…副菜1つ
八宝菜…副菜2つ 主菜2つ 梨…果物1つ もやしスープ

エネルギー:670kcal 脂質:17.5g 食塩相当量:3.7g

1日の献立の食事バランス (子ども1人あたり 2,200kcal±200kcal)

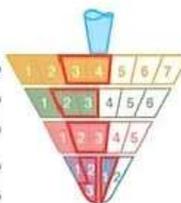
朝食

主食……………2つ
副菜……………1つ
主菜……………1つ
牛乳・乳製品……………1つ



昼食

主食……………2つ
副菜……………2つ
主菜……………2つ
牛乳・乳製品……………2つ
果物……………1つ



夕食

主食……………2つ
副菜……………3つ
主菜……………2つ
果物……………1つ



エネルギー:2,007kcal 脂質:51.7g 食塩相当量:8.7g

成長期は、ケガ予防のためにもよく食べること！

「偏食」「好き嫌い」「食べず嫌い」はケガのもと

- ✦ 骨を強くして身体の力を高めるもの(カルシウム、ビタミンD)→乳製品や卵など
- ✦ 血液や筋肉の素(たんぱく質)→肉・魚・豆など
- ✦ 身体の調子を整える(ビタミンA・C、食物繊維)→野菜・海藻・果物など
- ✦ エネルギー源(糖質)→ごはん・パン・麺など

成長期の食事 Q&A

Q:いつどのタイミングで何を食べたらいいの？

A:3食とる前提においての必要なタイミングについて、以下を参考にしてください。

	身体の状況	摂取すると良いもの
朝食	エネルギーがやや足りなくなっている	できるだけ、主食(ごはん)、主菜(おかず)、副菜(野菜)を整える。
昼食	元気に活動するために、いろいろな栄養素が必要	学校では給食で多くの食品を摂る。給食がない場合は、乳製品、野菜が不足しないように注意する。
夕食	クラブチームでの練習前なら、糖質が多めに必要	おにぎりやパンで糖質を補給する。
	練習後なら、糖質とタンパク質の両方が必要	できるだけ早めに食事をとる！ 主食(ごはん)と主菜(おかず)をしっかり摂る。
夜食	体重が増えないようであれば必要	脂質や食物繊維が多すぎるもの(ラーメンやハンバーガー)は避ける。

Q:うちの子は食が細くて、どうすればいいの？

A:体の成長に合わせて食事量が増えてきますので、その時までには補食を複数回組み合わせせてみてはいかがでしょうか。焦らず待つことも大切です。

補食のおすすめは炭水化物の多いものです。しかし消化に時間がかかるものは避けたり、偏食にならないようにしましょう。

発育期の スポーツ活動 ガイド



JSPPO
Japan Sport Association

はじめに

スポーツはからだを動かすことを楽しむ欲求を満たして人生を豊かにしてくれるし、社会生活を営む上で必要な力を身につけてもしてくれる。また福祉や交流といった社会における多様なニーズに応えられるし、社会的な性格をもっているために社会を支えられる。そして生涯にわたっていつでも、どこでも、誰でも、そしていつまでも享受(味わい、楽しむこと)できるものである。

ただしスポーツには競技力向上と人間的成長というダブルゴールがあるので、指導者は両者とうまくつきあう知恵を絞り、スポーツ文化をつくって価値を伝えていく1人だという認識をもちたい。

日本におけるスポーツは体育の授業や運動部活動といった学校教育の中から、からだを動かしたい、競争や社交の喜びを味わいたい、健康や体力を保持増進したいといった望みを叶えるための活動として社会の中へと広がってきた。そうした中、少子社会となった今日、児童生徒の場合には学校運動部活動と地域スポーツ(スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ)活動の連携が求められている。

幼児期から思春期開始年齢までは、デリバレイト・プレイ^{*1}によってスポーツに必要な身のこなしと適切な運動習慣を身につけさせることが勧められる。また、適切な運動やスポーツ活動は、学業や防衛体力^{*2}にも良い影響を及ぼすことも報告されていることから、アクティブ・チャイルド・プログラム^{*3}では、様々な運動遊びを紹介し、1日に60分間以上の活動も推奨している。その後思春期以降には、スポーツ種目そのものを楽しませ、パフォーマンスの向上や競い合う楽しみをもたせることが勧められる。競技スポーツをめざしたり、競技間・種目間でトランスファー^{*4}したりするのは子どもの適性を考慮して柔軟に行いたい。そして競技スポーツの道を歩むようになったら、一貫指導の考えのもとでデリバレイト・プラクティス^{*5}を取り入れたい。

2016年のリオデジャネイロ夏季オリンピック出場選手の6歳までに経験した種目数は1.6±1.3種目(JOC、2016)であり、海外のオリンピックの3.3±1.6種目(Vaeyens et al., 2009)よりも少なかった。しかしその約半数が経験した種目が現在の種目に「役に立った」と回答しており、競技スポーツでも複数種目を経験することの好影響が伺える。ただし水泳や体操のように思春期開始前から多くの練習量が求められる競技種目もあり、これらの種目では複数種目の経験からより早期に1つの種目に専門化(練習の量や強度の増大)していくことになる。1つの種目の練習量が多くなることでドロップアウト^{*6}してしまう子どもが増えることのないように対策を立てることが求められる。

指導者という立場は子どもなしには成立しない。子ども中心の指導を心掛けたい。

発育期のスポーツ活動において留意しておくべき事柄を、生活面、心理面と社会性、成長の理解、栄養、外傷・障害予防、競技会のあり方に分けて以下に記した。

生活の中に取り込む

- 身体活動と学業のバランスをとり、それぞれの効果をあげよう。
- 保護者と連携して身体リテラシー^{※7}を育成しよう。
- 学校運動部活動と地域スポーツ活動、それぞれの利点を活かして効果的に利用しよう。
- 防衛体力を高め、バーンアウト^{※8}しないように、適切な栄養と休養をとろう。

心を育み、社会性を身につける

- できる目標を定めて、できたら褒めてあげることで運動有能感^{※9}を高めよう。
- 自分の中から湧き上がるような動機づけをもって運動することで自主性を高めよう。
- 勝ち負けにこだわるよりも上達や努力を重視する雰囲気をつくろう。
- スポーツマンシップやフェアプレイの精神や行動を身につけさせよう。
- 心身への過剰な負荷、暴力、差別、ハラスメントをなくそう。
- 様々な経験を積ませることでレジリエンス^{※10}を高めよう。

成長を理解する

- 身体の各器官は神経系、呼吸循環器系、筋系の順に発達する。
- 成長に応じた、適切な運動強度、時間、頻度がある^{※11}。
- 幼児期には楽しく遊ばせることでスポーツに必要な身のこなしが身につく。
- 同じ学年の子どもでも発育発達の個人差は大きく相対的年齢効果^{※12}がみられる。
- PHV年齢^{※13}は女子が9～11歳、男子が11～13歳で、その約1年後に骨塩量^{※14}の増加速度も最大になる。
- 早熟な子どものその後の伸び代は小さくなる傾向にある。

※1 デリバレイト・プレイ：大人の関与が少ない、子ども主体のスポーツ活動。そのスポーツを模倣しながらも、子どもたちのニーズに合わせてルール、参加人数、用具、環境などを自由に変えて楽しむ。基礎的なスポーツスキル、内発的動機付けなどの心理的スキル、対人関係などの社会的スキルなど身体リテラシーの育成につながり、将来の本格的スポーツ参加への橋渡しとなる。

※2 防衛体力：病気やストレスなどに対する身体の抵抗力

※3 アクティブ チャイルド プログラム：日本スポーツ協会が制作し、啓発している元気な子どもを育むためのプログラム

※4 トランスファー：転向

※5 デリバレイト・プラクティス：競技力向上を目的に、指導者のもとで、高度に計画化、構造化された専門的練習

※6 ドロップアウト：努力してきた運動の集団から落ちこぼれること

※7 身体リテラシー：生涯にわたり身体活動やスポーツを楽しむことができるように、幼少年期に遊びやデリバレイト・プレイを通して基礎的な運動スキルやスポーツスキルを身につけるとともに心理的スキル、社会的スキルも同時に養うこと。

※8 バーンアウト(燃え尽き症候群)：目標を達成するために長い期間にわたって努力しても十分な成果が得られず、情緒的・身体的に消耗していくプロセス

※9 運動有能感：運動することや自分に対する自信のこと。運動能力が優れている、練習や努力をすればできるようになる、周りに認められているという3つの因子により構成される。

※10 レジリエンス：困難な状況に直面してもしなやかに適応して生き延びる力

※11 幼児期の運動遊びは、毎日60分以上を目標とし、以後、体力や技術・スキルを考慮して週3回以内、1回1～2時間、少しきついと感じる程度を目安とする。

※12 相対的年齢効果：生まれ月が学業やスポーツの成績などに与える影響のこと

※13 PHV年齢(peak height velocity age)：1年間の身長伸びが最大になる年齢

※14 骨塩量：骨を構成しているカルシウムなどのミネラル量

栄養を十分にとる

- 健全な発育には適度な運動、十分な栄養と睡眠が必要である。
- 発育期はからだを維持するだけでなく、からだが大きくなるために十分な栄養が必要である。
- 栄養バランスのとれた食事を朝、昼、晩の3回しっかりとる。
- 女子の体操、陸上長距離などでは無理に減量して、エネルギー不足から無月経、骨粗鬆症を引き起こすことがある。
- 10代はからだ形成される大切な時期であり、男女を問わず無理な減量は禁物である。

スポーツ外傷・障害を予防する

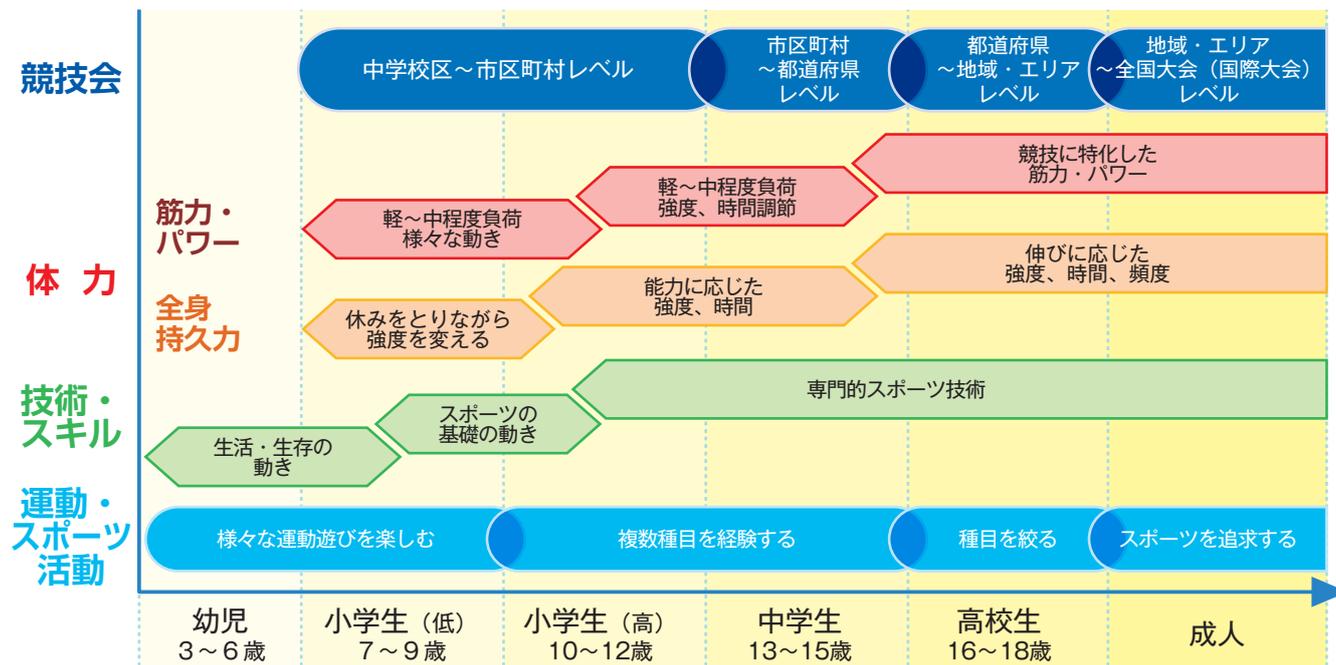
- 発育期の骨は成人より軟骨部分が多く、未熟であるため外力に弱く、過度のスポーツ活動や無理な動作で外傷、障害を起こしやすい。
- 発育期にはスポーツが過度にならないよう、特に注意する必要がある。
- 使いすぎによる障害では、軽い痛みの中に休めば治癒することが多いが、無理をすると後遺症が残ったり、スポーツに支障が生じたりする。
- 痛みがある場合には休養し、よくならなければ、スポーツドクターの診察を受ける。

競技会のあり方

- 全てのプレーヤーに等しく出場機会を与えるために、クラブ(学校)対抗戦やリーグ戦方式を積極的に導入する。
- チーム競技においては、複数のチームで人数を補い合う合同チームや、同一チームから複数チームがエントリーできるように配慮する。また、個人競技においては、できるだけオープン種目を設けるなど、より多くのプレーヤーが出場できる環境を整える。
- 学年ではなく実年齢によるカテゴリーを設けるなど、発育発達の個人差(相対年齢効果)を考慮したカテゴリー設定を工夫する。
- 競争よりも試合・ゲームを通した身体リテラシー(基礎的スキル)の発達を重視し、競技規則(ルール)、競技用器具の規格および種目(負荷)設定などを適切かつ柔軟に変更する。
- オーバートレーニング症候群やスポーツ障害を回避するために、適切な休養日の設定に配慮した競技日程を設定する。

発育期の年齢区分ごとに、スポーツ活動においてトレーニングすべき内容と競技会のあり方を以下に記した。長期的な視野をもってアスリートを育成するためのモデルとしても役立つものである。

トレーニングすべき内容と競技会のあり方 ~アスリート育成モデル~



運動・スポーツ活動

- 3~9歳 遊びを含めた多様な運動を楽しみながら様々な動きを身に付ける。
- 10~15歳 多様なスポーツを経験し、専門的なトレーニングを始める。
- 16~18歳 得意な種目、熱中できる種目を絞り、専門的なトレーニングを深める。
- 19歳~ 得意な種目、熱中できる種目を追求し、生涯を通じて楽しむ。

技術・スキル

- 3~8歳 生活・生存のための動きを中心に経験する：
立つ、座る、歩く、走る、跳ぶ、昇る、降りる、回る、転がる、這う、よける、支える、持つ、運ぶ。
- 7~11歳 スポーツの基礎となるような動きを中心に経験する：
投げる、捕る、打つ、漕ぐ。様々な状況下で複数の動きを組み合わせる。
- 10歳~ それぞれのスポーツの専門的技術を身につける。

体 力

筋力・パワートレーニング

- 7～11歳** 様々なエクササイズにおけるフォームづくりを目的とする。軽度から中程度の負荷を用いて、激しい動きとゆっくりした動きを織り交ぜながらたくさんの筋肉を動かすような運動を行う。
- 12～14歳** 筋力の向上に伴い段階的に負荷を増加させ、軽度から中程度の負荷を用いて運動の強さや長さを調節しながらトレーニングを行う。
- 15歳～** 自身の高めるべき能力に応じた強度設定を行い、高負荷のトレーニングを開始する。

全身持久力のトレーニング

- 7～10歳** ゆっくりとした動きから激しい動きを交えた様々な種類の運動を、短い休憩をとりながら繰り返し行う。
- 11～14歳** 個人に応じて運動の強さと時間を配分したトレーニングにシフトしていく。
- 15歳～** 定期的な持久力測定を実施し、個人の伸びに応じて運動の頻度、強度、持続時間を設定したトレーニングを行う。

競技会

7～12歳(小学校期)

- ・種目(負荷)設定や演出を工夫し、誰もが気軽に参加できる競技会を開催する。
- ・その場にいるプレーヤーでの即席チームによる試合・ゲーム(ピックアップゲーム)など、プレーヤー同士の交流を重視した競技会を開催する。
- ・子どもたちへの過度な負担を避けるため、専門的なトレーニングや競技会準備は行わない。
- ・中学校区～市区町村レベル(都道府県レベル以下)の競技会への参加を推奨する。

13～15歳(中学校期)

- ・シニア(オリンピック)種目にこだわらない種目(負荷)設定による競技会を開催する。
- ・個々のプレーヤーの発育発達特性に応じて、競技会への出場回数(試合数、出場時間、レース数など)に配慮する。
- ・市区町村～都道府県レベル(地域・エリアレベル以下)の競技会への参加を推奨する。

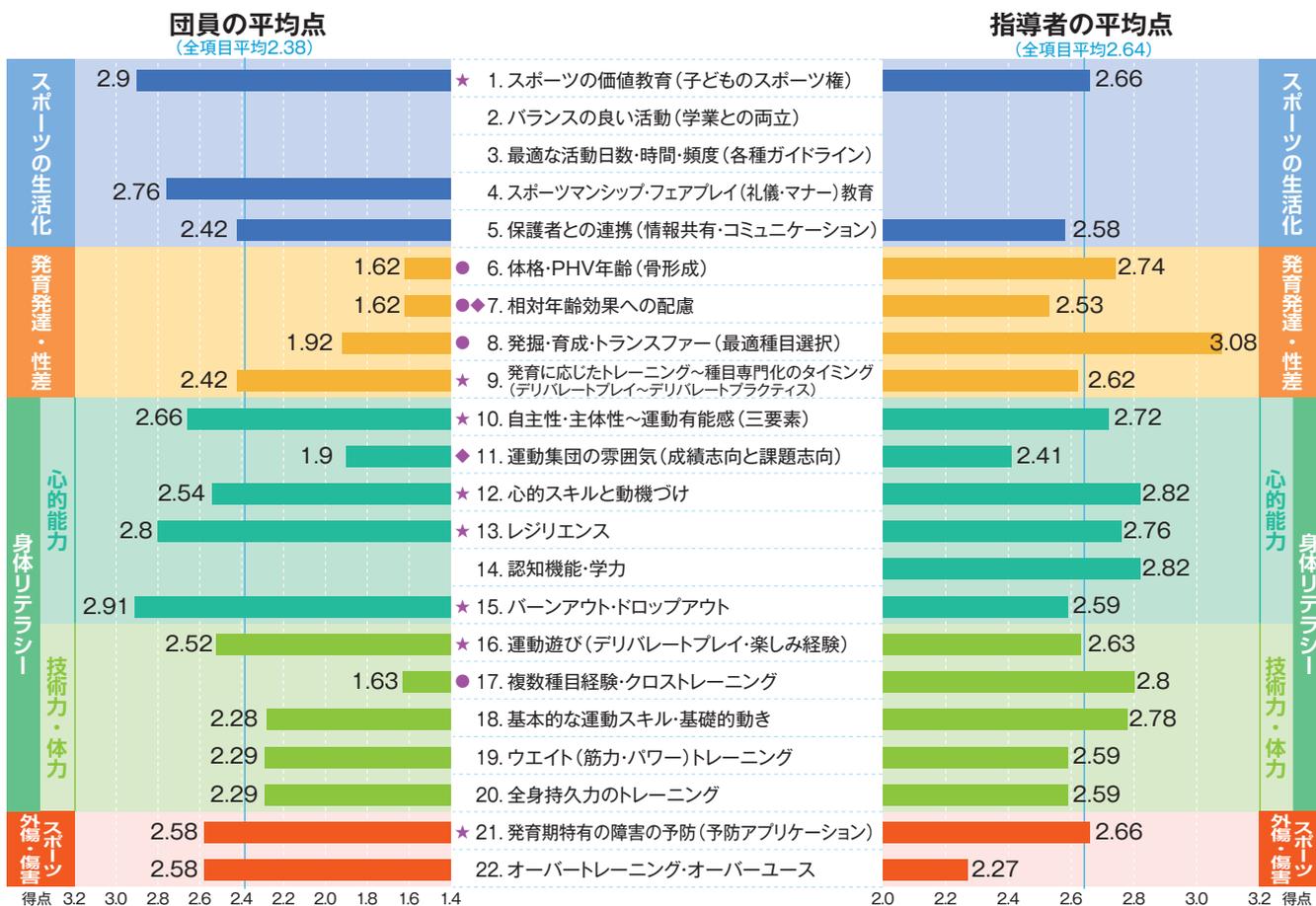
16～18歳(高校期)

- ・シニア(オリンピック)種目にこだわらない種目(負荷)設定による競技会を開催する。
- ・トレーニングの専門化によるスポーツ障害等が発生しやすいステージであるため、競技会への出場回数(試合数、出場時間、レース数など)に配慮する。
- ・都道府県～地域・エリアレベル(全国大会レベル以下)の競技会への参加を推奨する。

本ガイドを実態に即したものにするためにスポーツ少年団の活動実態と中央競技団体の一貫指導実態を調査した。その中から本ガイドに関係する内容を以下に記した。

少年団調査

1～22の項目は本ガイドの項目に対応している。調査項目は、諸外国における育成事業の中から、コーチ・選手に求められる項目に対応した設問を決定した。スポーツ少年団の指導者、団員が各項目をどの程度重要視しているかを0点(全くあてはまらない)から4点(大変よくあてはまる)の5段階で回答してもらった。数値がない項目は本アンケート調査では実施しなかった項目である。



★指導者、団員ともに平均得点以上の項目 ◆指導者、団員ともに平均得点以下の項目 ●指導者は高く、団員は低い(差が大きい)項目
 指導者・団員共にスポーツの価値教育が充実しており、レジリエンスを育むことの重要性を活動の中で強く認識している。
 一方、課題達成よりも試合の成績を重要視する傾向が強く、相対年齢に応じた指導など、成長を理解した活動は浸透していない。
 また、団員は発育に応じた活動や最適種目選択、複数種目経験を指導者が留意している割に認識していない。

競技団体の取り組み例

競技団体が主催するジュニア向けの合宿や競技会では、子どもたちが長期にわたり楽しくスポーツに取り組むための工夫がなされている。

陸上競技・競泳：ジュニア期に特化した距離の種目や複数種目の総合記録を競う種目を用意することで、発育・発達に応じた目標設定やトレーニング、多様な種目を経験できる仕組みを提供している。

体操競技：ジュニア期の競技会における採点基準を難易度よりも出来栄に重きをおくことで、安全にひとつの技を追求する楽しさを子どもたちに知ってもらおうとしている。

バスケットボール：リーグ戦の推奨、ゾーンディフェンスの禁止により、多くの子どもが試合に出場する機会と多様な技術・戦術を身に付ける機会を増やしている。

柔道：ジュニア期の合宿では試合はほとんど行われず体さばきや受け身の習得が中心である。さらに競技の歴史、栄養やトレーニングに関する講習、礼法や生活習慣に関する指導が重視されており、競技を通じた人間としての成長を目指している。

スポーツの価値を守るための「アンチ・ドーピング」

スポーツの不正のひとつに「ドーピング」というのがあるよ。たとえば、薬などを使って他の人よりも強くなること。でも、薬などを使って勝とうとするのってずるいよね。スポーツはみんなが同じルールで公平に競うものだから。

「ドーピング」をすると、勝負がフェアじゃなくなるんだ。ルールを守らないと、スポーツの楽しさや価値がなくなっちゃう。みんながフェアに遊ぶからこそ、スポーツは素晴らしいんだよ。

「アンチ・ドーピング」とは、ドーピングをしないで、みんなが正直でクリーンにスポーツを楽しむこと。みんながルールを守ってスポーツをもっと楽しく、素晴らしいものにしよう！

スポーツ庁長官
室伏 広治さん



スポーツはなぜ心をひきつけるのでしょうか？自分の能力や可能性を信じて、自らそれを引き出すことにスポーツのおもしろさがあると私は考えています。また、みんなが同じルールを守り、一生懸命に競い合うことが、スポーツを見る人に感動を与えるのではないのでしょうか。

スポーツのルールの中で、薬や不正な行いによって勝負すること（ドーピング）は、フェアプレーに反することから禁じられています。また、本来は病気を治すための薬が違う目的で使われるため、健康に悪影響をもたらす危険もあります。スポーツ庁では、ドーピングのないクリーンなスポーツを目指して、アスリートやアスリートを支えるコーチ・医師への教育など、さまざまな活動を行っています。

スポーツは、「自分ができるんだ！」という自己肯定感を高めてくれます。スポーツで不正を行うことは自己否定の表れだと私は考えています。皆さんには、ルールを守りながらスポーツを楽しむことで、自分の能力や可能性を広げてほしいと思います。

陸上・日本選手権男子ハンマー投げで1995年から2014年まで20連覇。
2004年、アテネ五輪男子ハンマー投げで金メダル、2012年ロンドン五輪では銅メダルを獲得。
2003年に投げた84m86は今なお日本記録。

順天堂大学
スポーツ健康科学部 准教授
室伏 由佳さん



スポーツって楽しいですよね。仲間と一緒にスポーツをするのは、とってもワクワクします。でも、スポーツにはみんなが公平で安全に楽しむための大切なルールがあります。

例えば、みんなが競争しているとき、隣の人がこっそりスタートラインを越えてスタートしたらどう思いますか？「ずるいな」と思いますよね。これと同じで、スポーツには「ドーピング」というルール違反があります。

薬などをこっそり使って、自分だけ良い成績を残そうとすることが、みんなが正々堂々とプレーするためにドーピングは絶対にしてはいけないことです。もちろん、病気ではないのに薬を使うから、自分の健康を崩してしまうこともあります。

スポーツは、ルールを守ってこそ、みんなで楽しめるものです。みんなもルールを守って、安全に楽しくスポーツをしましょう！

陸上・日本選手権において女子円盤投げで12回、女子ハンマー投げで5回優勝。
2004年、アテネ五輪女子ハンマー投げ日本代表。世界選手権2005年大会（女子円盤投げ）、2007年大会（女子ハンマー投げ）に出場。

フェア（公平）でないと感じるものはどれ？

家で毎日
スタート
ダッシュの
練習したんだ

たくさん
朝ごはん
食べてきたぞ

足の速い人の
走り方を真似して
走るんだ

抜かれそうに
なったら少し
邪魔してやろう

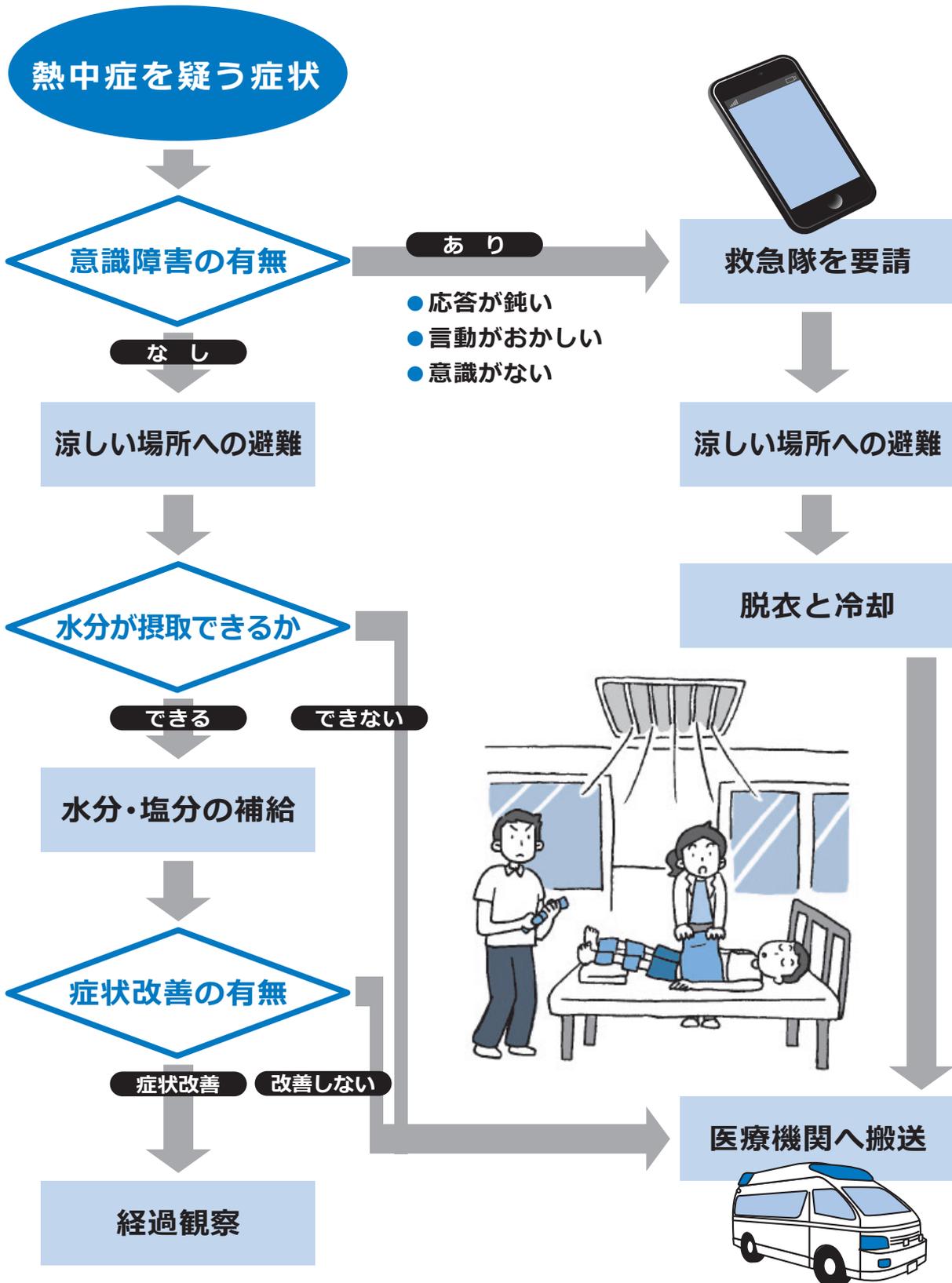
よーし、
こっそり
ちょっとだけ
前に出ちゃおう

途中で
ばてないように
スポーツドリンクを
飲んできたぞ





熱中症になってしまったら



スポーツ活動中の 熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、こまめに休憩をとり、正しく対策することで予防できます。その対策は水分補給だけではありません。

身体冷却

暑い日に運動・スポーツをするときは、積極的にからだを冷やすこと(=身体冷却)が重要です。いろいろな方法を組み合わせて、効果的にからだを冷やそう!

主な身体冷却方法

アイスラリー シャーベットの飲み物で効果的にからだの内部を冷やすことができます。塩分やエネルギーを補給することもできます。

水分補給

脱水や塩分不足を防ぐとともに、体温調節機能を正常に保つ効果が期待されます。こまめな水分補給が効果的です。

アイスタオル

よく冷やしたタオルを用いて、頭や首元を冷やします。

アイスパック

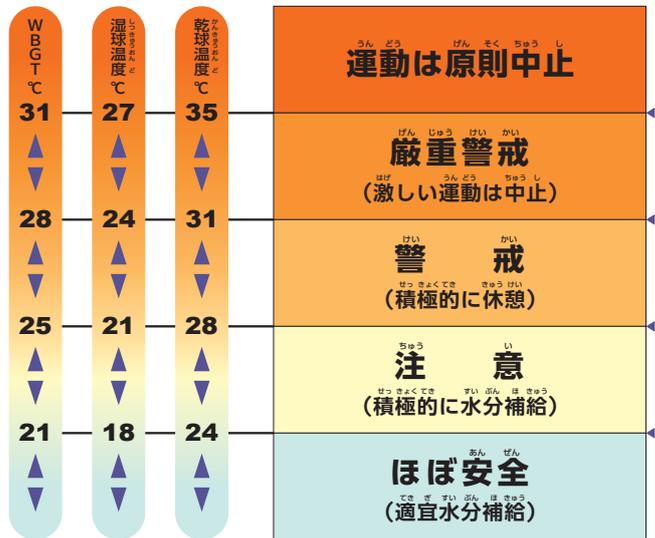
首元、脇の下、太ももの付け根や、太ももを冷やします。

手のひら冷却

バケツに氷水などを入れておき、そこに手のひらや腕を入れることでからだを冷やします。からだの内部の体温が下がる感覚が得られます。

熱中症予防運動指針

これからの時期は、熱中症予防運動指針を目安に運動・スポーツをしよう! 体力の低いひと、肥満のひと、暑さに慣れていないひととは特に注意が必要です。



- ◆ 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましいです。
- ◆ 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意しましょう。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用します。
- ◆ 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係します。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮しましょう。



「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブックをご活用ください!



主なタイトル

- ▶ 知っておこう熱中症!
- ▶ 熱中症にならないために
- ▶ 汗をかいたら水分補給
- ▶ トピックス
もう一つの熱中症対策「身体冷却」

QRコードから
読むことが
できるよ!



Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

〈問合せ先〉
JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)
スポーツ科学研究室
https://www.japan-sports.or.jp/
E-mail:spolab@japan-sports.or.jp



この印刷物は、製造時(印刷・製本工程)に排出されるCO₂をEVI推進協議会を通じてオフセットしています。



ケガの応急処置

PEACE and LOVE

「PEACE」が急性期の基本指針

「LOVE」が亜急性期以降の基本指針



RICE 処置について

Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)
Elevation(挙上)、これらの頭文字をとったもので
あり、スポーツを始め外傷の応急処置の基本は
RICE と言われてきました。

2020年の論文で PEACE and LOVE が発表さ
れ、応急処置の対応も変わりつつあります。



応急処置の変化(RICE から POLICE、そして PEACE and LOVE へ)



P:Protection(保護)

R:Rest(安静)

I:Ice(冷却)

C:Compression(圧迫)

E:Elevation(挙上)

P:Protection(保護)

OL:Optimal Loading(安静)

I:Ice(冷却)

C:Compression(圧迫)

E:Elevation(挙上)

ケガが起きた時にまずすべきこと（急性期）

P

PROTECTION（患部の保護）

外傷後の数日間は痛みを伴う活動や運動を避けてください。

E

ELEVATION（挙上）

怪我をした部位をできるだけ頻繁に心臓よりも高く挙上します。

A

AVOID ANTI-INFLAMMATORIES（抗炎症薬を避ける）

怪我をした組織の回復を低下させる可能性があるため、抗炎症薬の服用は避けてください。またアイシングも避けてください。

C

COMPRESSION（圧迫）

弾性包帯を使用して腫れを抑えます。

E

EDUCATION（教育）

患者の状態に最も適した対処法を教え、過剰な医学的診察と薬の服用、そして不必要な受動的療法を避けるようにします。

&

ケガの症状が落ち着き機能回復に向けてすべきこと（亜急性）

L

LOAD（負荷）

痛みと相談しながら徐々に日常生活に戻るようにしましょう。いつ負荷を上げていけば良いのかは体が教えてくれます。

O

OPTIMISM（楽観思考）

自信を持ち、前向きな考えを持つことで最適な回復が可能になります。そのためにもポジティブ思考に切り替えることが重要です。

V

VASCULARISATION（血流を増やす）

痛みが伴わない有酸素運動を行うことで、負傷組織への血流を増やし回復を促進させます。

E

EXERCISE（運動）

回復へ向けた積極的なアプローチを取ることで、体の動き、筋力、自己受容性感覚を回復させます。

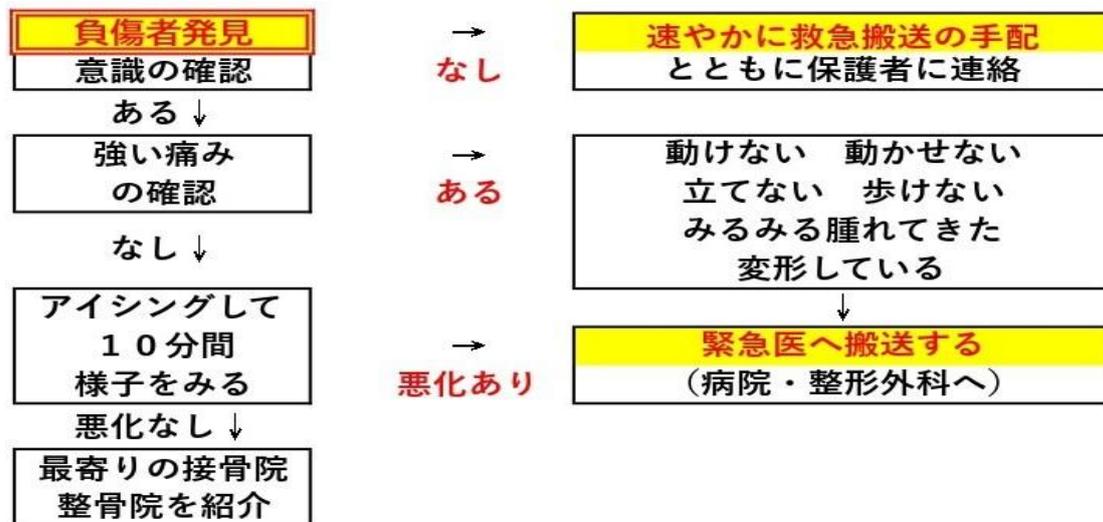
<アイシングについて>

アイシングの効果は鎮痛効果のみです。

急性期で痛みが強い場合には患部を圧迫しながら10分程度のアイシングは良いでしょう。

しかし、漠然とやり続けるのはケガの回復にとって良くありません。

救護フローチャート



I .活動内容及び備品

＜活動項目＞	＜内容及び備品＞
(1) 一般救護	救急箱（止血、消毒、外傷の処置等）
(2) テーピング	ホワイトテープ、キネシオテープ等
(3) アイシング	アイスバック（氷のう）、氷（ボックス）、コールドスプレー等
(4) スポーツマッサージ・ストレッチ等	携帯簡易ベッド、銀（ヨガ）マット、バスタオル、雑巾等
(5) 指導	アップ、ダウン、トレーニング、テーピング、ストレッチ等
(6) その他	報告（所定のシートを使用して責任者に報告する）

II .救護活動の留意事項

1. 活動全般について

- (1) 服装
 - ① ジャージ又はスポーツウエアを着用する。
 - ② 室内・体育館の場合、上履き（運動靴等）を用意する。
- (2) 活動内容
 - ① 必要な備品を各自で準備する。
但し、救急箱については主催者側で用意している場合もあるので確認する。
 - ② 開始 30 分前には救護活動できるよう余裕を持って会場に到着する。
 - ③ 会場に到着次第、関係者への挨拶及び打合せ準備などを行う。
医務室・救護室の担当者がいる場合はそちらにも必ず挨拶する。
 - ④ AED はほとんどの会場に設置されているため、活動前に設置場所の確認をする。

- ⑤ 活動対象は、選手を中心とする。
- ⑥ アイシングをする場合は凍傷に注意する。※参照 参考資料：ケガの応急処置（PEACE and LOVE）
- ⑦ 投薬は行わない。
- ⑧ 活動した記録は、トリートメントシートやレポート等に記載すること。
- ⑨ 医療機器は使用しない。
- ⑩ 選手のプライバシーは絶対に守る。
- ⑪ 料金は絶対に受け取らない。
- ⑫ 終了後周辺の整理整頓（ゴミ等は持ち帰る）をする。
- ⑬ 関係者に必要な報告等を行う。
- ⑭ 関係者等へ挨拶をして帰る。

2. トラブル防止について

- ① 処置にあたっては、選手とインフォームドコンセントを十分とる。
- ② セクハラ問題には十分注意する。
- ③ 特別な事態が発生し判断に困る場合を想定し、相談できる上司（指導者）に連絡が取れる体制をとっておく。

3. マスコミ取材・撮影 対策について

- ① マスコミ等の取材には、責任者一人が対応する。
- ② 責任ある行動と言動を持って対応する。
- ③ 活動中の取材は拒否する。但し、選手・監督等の了解が得られれば対応する。
- ④ 取材や撮影に応じる場合は、他の選手や関係者、競技進行に迷惑がかからないよう十分に配慮する。
- ⑤ 「オフレコ」はマスコミには通用しない。言った事は必ず記事になる。言わない事も記事になる場合があるので、選手に関する取材は選手本人又は監督コーチのいるところで応じ、後に問題が発生しないように充分注意する。

4. その他

- ① 重傷者及び緊急処置を要する負傷者が出た場合はすみやかに関係者に連絡し、救急車等を手配し緊急医へ移送すること（当日の緊急医の電話番号は事前に確認しておくこと）

※保護者等がいる場合は緊急医への連絡や移送は委ねる。

- ② 軽傷と思われる場合も念のため、医療機関を受診するよう選手や保護者に確認し、現在診てもらっている先生を優先して勧める。
- ③ アフターケアに関して紹介を求められた場合も選手や家族の意向を聞き、特に希望が無い場合は、（公社）長野県柔道整復師会（<https://www.sekkotsu-nagano.or.jp/>）の会員名簿から紹介する。
- ④ 記録のための撮影は、選手の試合進行の過程を十分に配慮し、選手の承諾を得てから行うこと。もちろん、私的な写真撮影や、選手のサイン等は要求してはならない。

<重傷者の判断について>

※試合続行が不可能な状態または、日常生活に支障をきたすような状態

具体的には、明らかな頭部打撲、意識混濁、自力で立てず介助が必要、関節の曲げ伸ばしが不可能等々（重症者の場合は、速やかに4. ①の通り対応する）

公益社団法人長野県柔道整復師会東信支部 会員名簿

市町村	氏名	施術所名称	施術所住所	電話番号	
上田市	石谷 寿則	いしがい鍼灸接骨院	上田市中之条1357-41	0268-75-2232	
	石坂 秀司	石坂接骨院	上田市秋和467-1	0268-25-1884	
	出田 雅士	出田接骨院	上田市住吉76-12	0268-25-1347	
	内山 富之	内山整骨院	上田市材木町2-12-1	0268-22-3494	
	大沢 さやか	矢嶋整骨院	上田市上丸子265-10	0268-42-2036	
	荻原 誠	おぎわら整骨院	上田市上田1138-1福沢マツヨリ1階A号	0268-55-6004	
	金井 朝子	金井接骨院	上田市蒼久保14-28	0268-36-2303	
	國友 康晴	くにとも整骨院	上田市中央4-2-13	0268-23-3378	
	糊澤 秀樹	くるみさわ接骨院	上田市長瀬2614-1	0268-42-3078	
	小林 久雄	こばやし整骨院	上田市中央5-2-11	0268-26-2611	
	坂口 卓	坂口接骨院	上田市真田町長6309-3	0268-72-5039	
	桜井 藤雄	桜井整骨院	上田市塩川3042	0268-35-0101	
	佐藤 弘樹	さとう整骨院	上田市本郷1255-1ロイヤルビル下本郷	0268-75-7335	
	関 大士郎	まるこ整骨院	上田市上丸子950丸子ファストビル1F	0268-71-7477	
	田口 信宏	たぐち接骨院	上田市常田2-35-18	0268-27-5787	
	竹田 悠毅	たけだ鍼灸整骨院	上田市秋和字吉田141-6	0268-80-9209	
	田中 健司	たなか整骨院	上田市常磐城5-6-6	0268-23-3898	
	寺嶋 貴	長谷川接骨院	上田市下之条170-16	0268-27-2467	
	中曽根 慧	中曽根接骨院	上田市古里174-20	0268-55-1068	
	西村 明子	真田接骨院	上田市真田町本原649-15	0268-72-4038	
	西村 公紀	にしむら接骨院	上田市上田1203-1	0268-23-7717	
	福中 理雄	浅川接骨院	上田市中央5-10-6	0268-22-7646	
	堀内 将之	うえだはら整骨院	上田市上田原712-18	0268-71-0529	
	三井 和夫	石久摩接骨院	上田市吉田43-12	0268-25-3728	
	母袋 直也	塩田接骨院	上田市五加974-3	0268-38-7240	
	弓田 和輝	かみしな接骨院	上田市古里29-1	0268-75-5349	
	横関 徳夫	川辺整骨院	上田市上田原882-2	0268-27-2998	
	横関 晴弘	横関整骨院	上田市下之郷152-2	0268-38-2483	
	若林 一誠	わかばやし整骨院	上田市天神三丁目6-34	0268-71-5867	
	東御市	飯田 秀男	長野救命医療専門学校附属接骨院	東御市田中66-1	0268-64-6623
		上原 隆幸	上原接骨院	東御市本海野1618	0268-64-5080
		金尻 充	かねこ接骨院	東御市常田200-2	0268-64-2537
田中 敏浩		心太郎接骨院	東御市常田316-1	0268-71-7745	
柳原 博史		柳原接骨院	東御市海善寺854-2	0268-64-2478	
柳橋 萬光		柳橋接骨院	東御市祇津1800	0268-62-4566	
青木村	西戸 徳美	西戸接骨院	小県郡青木村田沢97-4	0268-49-3639	
小諸市	市川 敦	市川接骨院	小諸市新町1-4-4	0267-26-6224	
	井出 啓男	井出接骨院	小諸市与良町5-1-1	0267-23-0572	
	掛川 武彦	掛川整骨院	小諸市相生町3-4-5	0267-22-0300	
	佐藤 映治	こもろ鍼灸整骨院	小諸市南町2-5-20	0267-41-0184	
	廣川 喜博	元喜接骨院	小諸市柏木472-27	0267-24-8525	
佐久市	浅川 加世	浅川接骨院	佐久市野沢85	0267-62-3769	
	浅川 健一	浅川接骨院	佐久市長土呂1142-8	0267-67-1835	
	甘利 一彦	甘利整骨院	佐久市岩村田蟹沢端1056-13	0267-68-0771	
	井出 純一	井出接骨院	佐久市岩村田1168-6	0267-67-1854	
	岩下 富夫	岩下接骨院	佐久市前山47-4	0627-62-6122	
	臼田 英治	臼田接骨院	佐久市原88-20	0267-63-2132	
	掛川 素孝	掛川整骨院	佐久市野沢218-7	0267-62-2507	
	柏木 久明	かしわざ整骨院	佐久市中込1887-8	0267-62-3848	
	菊池 和哉	菊池整骨院	佐久市臼田1229-5	0267-82-6363	
	小平 一人	佐久東接骨院	佐久市安原1093-3	0267-78-5849	
	小平 美行	小平接骨院	佐久市猿久保245-12	0267-68-5805	
	小林 伯己	伯愛整骨院	佐久市望月897-3	0267-53-6004	

	佐藤 直幸	あさま整骨院	佐久市長土呂1240-1	0267-78-5976
	土屋 樹	佐久平たつき整骨院	佐久市岩村田876-1	070-9064-9439
	寺嶋 久程	寺嶋接骨院	佐久市新子田1836-119	0267-54-8330
	前田 孝	龍岡整骨院	佐久市下越1-52	0267-82-5013
	松澤 真	ゆうしん接骨院	佐久市野沢18-2	0267-88-6638
	美斉津 仁	美斉津接骨院	佐久市中込1-1	0267-62-1909
	森角 礼子	佐藤整骨院	佐久市岩村田3179-15	0267-67-2185
	矢ヶ崎 優太	佐久ライフ鍼灸整骨院	佐久市中込2777-2DENEN加代ビル1F	0267-78-3072
	横井 秀就	いわむらだ鍼灸整骨院	佐久市岩村田775	7012760595
御代田町	内堀 泰明	内堀接骨院	北佐久郡御代田町馬瀬口1964	0267-32-2182
	佐々木 敏雄	佐々木接骨院	北佐久郡御代田町御代田2650-11	0267-32-6188
	土屋 進	土屋接骨院	北佐久郡御代田町御代田2787-1	0267-41-0532
軽井沢町	萩原 大土	おぎはら整骨院	北佐久郡軽井沢町大字長倉3214-9	0267-41-6562
	土屋 歩	つちや整骨院	北佐久郡軽井沢町大字長倉2383-1	0267-45-6255
	宮沢 康信	宮沢整骨院	北佐久郡軽井沢町軽井沢1206-10	0267-42-2535
立科町	柳原 靖	立科接骨院	北佐久郡立科町芦田1872-1	0267-56-2663
佐久穂町	浅川 辰雄	浅川接骨院	南佐久郡佐久穂町畑101-1	0267-88-2254
	小池 和良	小池接骨院	南佐久郡佐久穂町宿岩112-1	0267-86-4517
小海町	菊池 剛	菊池整骨院	南佐久郡小海町小海4283-2	0267-92-4361
川上村	野本 繁	ヘルシーパークかわかみ接骨院	南佐久郡川上村大字原312	0267-97-3341

公益社団法人長野県柔道整復師会北信支部 会員名簿

市町村	氏名	施術所名称	施術所住所	電話番号	
飯山市	石坂 智毅	石坂鍼灸接骨院	飯山市飯山493-41	080-2007-6929	
	佐藤 晃次	佐藤整骨院	飯山市大字下木島357-1	0269-67-0315	
	沼田 鉄平	沼田整骨院	飯山市大字照里903-1	0269-65-3310	
	藤巻 雄太	藤巻整骨院	飯山市南町17-16	0269-62-2747	
	増尾 広宣	増尾接骨院	飯山市静間892-1	0269-63-3616	
	山崎 裕	みゆき野整骨院	飯山市飯山2279-3	0269-63-3733	
須坂市	小口 美由紀	小山接骨院	須坂市日滝1150	026-248-6533	
	西條 義明	墨坂整骨院	須坂市墨坂南2-8-35	026-248-3163	
	春原 大樹	すのぼら整骨院	須坂市高梨401-6	026-466-6665	
	春原 邦章	春原接骨院	須坂市北横町1305	026-245-0889	
	高島 純造	高島整骨院	須坂市須坂1230-50	026-248-0687	
	田中 利幸	田中接骨院	須坂市旭ヶ丘3-20	026-248-0101	
	西澤 大介	つばき整骨院	須坂市立町1445-8小泉ビル1F北	026-214-7554	
	三木 一晃	三木整骨院	須坂市大字相之島466	026-477-2034	
	柳澤 貴	柳澤整骨院	須坂市横町310-4	026-245-2855	
	山崎 和久	山崎接骨院	須坂市幸高町458-6	026-248-4689	
	湯本 延人	須坂接骨院	須坂市高梨町小山2515-13	026-248-3721	
	千曲市	相澤 幹夫	相澤整骨院	千曲市桜堂522-1	026-272-0185
荒野 雄一郎		アクト総合接骨院	千曲市内川777-2	026-214-7040	
大井 明彦		大井整骨院	千曲市力石2-5	026-405-4771	
窪田 勝		くぼた整骨院	千曲市杭瀬下505-1	026-272-8065	
櫻田 大岳		ぼの接骨院	千曲市須坂505-1	026-276-5763	
塚田 剛		つかた整骨院	千曲市屋代136-6	026-272-8811	
富田 絢也		富田整骨院	千曲市上山田町温泉2-35-20	026-276-5504	
中山 清隆		中山整骨院	千曲市粟佐1412-1	026-272-1878	
平林 忠雄		平林接骨院	千曲市戸倉1878	026-276-1922	
福田 晋也		ふくだ接骨院	千曲市上徳間46-3	026-214-3395	
藤田 卓也		フジ接骨院	千曲市内川821-1	026-214-6585	
松林 豊		ゆたか整骨院	千曲市稲荷山962-2	026-214-7883	
村山 高之		村山接骨院	千曲市屋代778-13	026-273-4679	
脇本 裕		あんず整骨院	千曲市粟佐1617-6	026-213-7751	
中野市		海野 和仁	海野接骨院	中野市大字西条1263	0269-26-0777
		大塚 祥司	松川整骨院	中野市中野1853	0269-22-2990
	小橋 義彦	小橋接骨院	中野市豊津2479-11	0269-38-3426	
	高橋 和也	高丘接骨院	中野市大字草間1744小池ビル1F	0269-22-7890	
	高橋 くみ子	(株)チャリティ チャリティ 池田接骨院	中野市中央2丁目1番地2号	0269-22-3431	
	高橋 文彦	高橋接骨院	中野市片塩425	0269-26-7313	
	鶴田 隆	中野金井篠原接骨院	中野市金井851	0269-26-6906	
	中島 琢磨	よつば中野平接骨院	中野市大字片塩44-9	0269-38-0760	
	野竹 康之	野竹接骨院	中野市中野331-7	0269-26-3011	
	樋口 知宏	にこにこ鍼灸整骨院	中野市一本木290-1	0269-23-1667	
	布施谷 貴博	フセヤ接骨院	中野市西2丁目1-19	0269-26-5786	
	松田 和也	松田接骨院	中野市大字吉田952-1	0269-38-1615	
	松本 毅	西公園整骨院	中野市西1-5-55	0269-22-3700	
	丸山 桂	三京整骨院	中野市西条564	0269-23-2651	
	吉澤 賢治	よしだ鍼灸整骨院	中野市大字吉田42-3	0269-38-0960	
	赤沼 将亮	赤沼整骨院	長野市上駒沢334	026-217-4589	

長野市	安藤 信幸	岩野安藤整骨院	長野市松代町岩野818	026-278-2640
	安藤 貴彦	安藤はりきゅう整骨院	長野市松代町松代149-12	026-214-2587
	安藤 泰範	安藤整骨院	長野市北石堂町1175	026-226-5503
	石田 拓未	たま整骨院	長野市川中島町原1372-1	026-283-3270
	市川 央	いちかわ接骨院	長野市上野3-182-7	026-295-9780
	井出 和光	井出接骨院	長野市西尾張部293-14	026-243-7533
	伊藤 裕司	とくま整骨院	長野市徳間3315	026-219-6818
	伊豫田 幹幸	伊豫田接骨院	長野市広田246-2	026-285-5477
	太田 和信	太田整骨院	長野市中御所1-11-7	026-226-6580
	大滝 弘子	大滝接骨院	長野市三輪5-1-21	026-235-4775
	大滝 陽子	陽だまり接骨院	長野市上松2-7-7	026-266-0849
	大谷 尚徳	まんてん接骨院	長野市石渡35-1	026-263-7255
	大塚 甚造	大塚接骨院	長野市吉田5-23-26	026-243-0744
	大月 康彦	大月整骨院	長野市稲里町中央3-31-1	026-286-7773
	岡田 大河	大河整骨院	長野市稲里町中央3丁目12-2 B棟	026-214-7927
	岡本 和憲	吉池整骨院	長野市安茂里差出2158-20	026-226-9182
	片山 登	大豆島接骨院	長野市大豆島1294	026-221-2160
	金尻 仁	しのみや接骨院	長野市篠ノ井塩崎3639-9	026-292-6909
	柄沢 康雄	柄沢整骨院	長野市吉田3-18-18	026-241-4601
	柄沢 百合枝	柄沢整骨院	長野市北堀608-7	026-296-3338
	神田 郁実	お山の接骨院	長野市戸隠豊岡2734-3	026-254-2275
	倉石 雅之	くら接骨院	長野市篠ノ井布施五明3385-1	026-285-9531
	小池 毅	三本柳接骨院	長野市三本柳西1-54	026-283-2627
	古岩井 裕之	古岩井整骨院	長野市風間759	026-221-7483
	小島 弘光	なかごえ接骨院	長野市中越1-9-35 中越南ビル1F東	026-259-7577
	小林 克徳	小林接骨院	長野市柳原2201-23	026-295-9437
	小林 尚生	ひびき接骨院	長野市大字南長池440-9	026-217-5354
	小林 秀樹	こばひで整骨院	長野市豊野町石2113-6	026-219-2570
	小林 竜太郎	信州ホスピタル医療福祉専門学校光和接骨院	長野市三輪1313-1	026-234-4114
	西條 賢治	古牧整骨院	長野市高田380	026-226-2857
	西條 雅貴	さいじょう鍼灸整骨院	長野市稲葉625	026-221-0515
	西條 義郎	長池整骨院	長野市南長池761-1	026-244-1118
	佐伯 総太	さえき整骨院	長野市篠ノ井布施五明263-1	026-247-8985
	酒井 浩至	仙骨らぼーる整骨院	長野市篠ノ井会193-10Oako House102	026-292-2535
	志川 豊	志川接骨院	長野市三輪8-29-4	026-234-1076
	篠崎 裕一	篠崎接骨院	長野市吉田4-5-28	026-263-4738
	島立 桂太	しまだて整骨院	長野市篠ノ井御幣川528-1	026-293-9877
	白井 信行	白井整骨院	長野市豊野町豊野1038	026-257-5503
	春原 昌弘	春原整骨院	長野市高田46-1	026-243-4824
	関 賀文	関整骨院	長野市中御所4-8-22	026-217-6263
	高池 忠宏	まつおか接骨院	長野市松岡1-12-12パレ・メルヴェイユ-101	026-221-8006
	高橋 秀樹	かっせんば整骨院	長野市合戦場2-143-4	026-293-5568
高原 義勝	高原整骨院	長野市里島98-1	026-293-7064	
瀧澤 哲也	たきざわ整骨院	長野市川中島町御厨643-6	026-286-7488	
竹内 正	竹内整骨院	長野市神楽橋10-64	026-241-4323	
武士 和哉	下崎接骨院	長野市稲里町下氷鮑224-2	026-283-1053	
竹田 政利	川中島整骨院	長野市川中島町上氷鮑1353-11F	026-214-8773	
竹前 秀一	健心堂接骨院	長野市篠ノ井布施高田字臼女327-1	026-293-3730	
田中 健一	田中整骨院	長野市桐原1-21-13	026-259-0909	
土屋 浩子	綱島接骨院	長野市松代温泉240	026-278-0252	
土屋 良視	土屋整骨院	長野市上松4-16-3	026-241-3203	

	徳武 学	とくたけ整骨院	長野市篠ノ井布施五明3146	026-213-7181
	中澤 厚	中澤整骨院	長野市信州新町新町164-7	026-262-2815
	中澤 袈裟春	中澤整骨院	長野市川中島町御厨1074-4	026-284-8004
	中島 裕多郎	くりた接骨院	長野市栗田1795栗田ビル1号室	026-219-3136
	西澤 巨	にしざわ整骨院	長野市高田1705-3	026-259-0332
	林 佑樹	はやし接骨院	長野市平林2丁目14-54 夢工房ビル1F	026-225-9590
	端山 千草	はやま整骨院	長野市吉田2-12-30	026-241-3168
	原山 修	原山接骨院	長野市栗田2031	026-224-1710
	東山 直也	すずらん接骨院	長野市松岡2丁目20-5	026-214-5070
	久井 真	川柳まこと整骨院	長野市丹波島2-14-12	026-285-6806
	桧山 治	桧山接骨院	長野市稲田1-35-26	026-243-8088
	福澤 亮	福澤整骨院	長野市北堀字川南336-3	026-296-2938
	藤森 哲也	たすいち接骨院	長野市大島島4068	026-219-2182
	淵田 高章	淵田整骨院	長野市小島8-17	026-244-6612
	堀内 健太郎	ほりうちケア鍼灸院整骨院	長野市稲里町中氷鉋960-9	026-477-7600
	増尾 健治	増尾接骨院	長野市若穂川田3199-8	026-282-4764
	増山 和男	権堂接骨院	長野市大字鶴賀権堂町2201番23-103号	026-237-5701
	町田 雄志	上松クローバー整骨院	長野市上松4-5-2カスビル1FB号室	026-219-6711
	三澤 勇斗	みさわ整骨院	長野市松代町松代中町619-1	026-215-7007
	峯村 和恵	峯村整骨院犀南分院	長野市川中島町御厨1383-10	026-284-9225
	宮崎 剛	宮崎整骨院	長野市上松2-21-22	026-234-6915
	宮澤 敬介	つましな整骨院	長野市妻科359-1	026-262-1213
	宮本 義豊	みやもと鍼灸整骨院	長野市鶴賀田町2123	026-232-1281
	村松 文雄	村松整骨院	長野市富竹854-1	026-296-6535
	村山 泉	村山接骨院	長野市鶴賀緑町1602-15	026-232-0391
	森嶋 舞	小林整骨院	長野市篠ノ井小森812-1	026-293-4522
	柳澤 卓三	やなぎさわ接骨院	長野市三輪田町1338-6	026-237-2488
	山内 明	山内整骨院	長野市川中島町原311-11	026-283-8110
	山口 勉	御堂沖山口接骨院	長野市大字安茂里小市2-32-12	026-228-4688
	山口 智弘	やまぐち整骨院	長野市若穂綿内168-1	026-274-5907
	山口 昌弘	山口接骨院	長野市宮沖236	026-224-3273
	行入 隆	行入整骨院	長野市松代町松代956-1	026-278-8838
	湯本 達男	湯本整骨院	長野市若槻団地1-403	026-243-6161
	湯本 駿人	ひなた整骨院	長野市中御所岡田町126-4	026-219-6604
	横山 剛	よこやま整骨院	長野市西三才1367-3	026-217-1970
	吉原 貴宏	よしわら接骨院	長野市川中島町四ッ谷827	026-285-9144
	渡邊 正哉	横田堂渡辺整骨院	長野市篠ノ井会53-1	026-292-0586
坂城町	伊藤 康文	伊藤接骨院	埴科郡坂城町坂城6332-14	0268-82-5388
	大久保 博	大久保接骨院	埴科郡坂城町中之条922-5	0268-82-8020
上高井郡	大口 友久	大口整骨院	上高井郡小布施町大字小布施25-4	026-247-5716
	黒岩 孝仁	黒岩整骨院	上高井郡高山村大字高井2897	026-245-3001
	水橋 拓也	みずはし整骨院	上高井郡高山村大字高井6424-3	026-405-6426
下高井郡	小林 修	湯田中温泉整骨院	下高井郡山ノ内町平穏4013-1	0269-33-4521
上水内郡	大川 泰裕	アリーナ接骨院	上水内郡飯綱町赤塩799	026-219-3799
	丸山 隼輝	丸山整骨院	上水内郡飯綱町牟礼502-1	026-253-3522

公益社団法人長野県柔道整復師会中信支部 会員名簿

市町村	氏名	施術所名称	施術所住所	電話番号
安曇野市	井出 克行	みさと整骨院	安曇野市三郷明盛5058-3	0263-77-9779
	太田 遵	丸接骨院	安曇野市三郷明盛1741-2	0263-31-3167
	窪田 武	窪田接骨院	安曇野市豊科光1288-2	0263-72-8056
	倉科 正	倉科整骨院	安曇野市豊科南穂高3780-1	0263-72-8410
	塩原 孝一	塩原整骨院	安曇野市穂高柏原296-8	0263-82-6768
	清水 謙次郎	清水整骨院	安曇野市穂高5342-24	070-4306-2563
	下里 泰伸	下里整骨院	安曇野市明科七貴5728-2	0263-62-5210
	高原 祐樹	高原接骨院	安曇野市明科中川手2734-4	0263-62-4370
	中島 昌伸	中島整骨院	安曇野市三郷明盛289710	0263-77-6543
	中村 吉孝	中村整骨院	安曇野市三郷温1910-2	0263-77-7374
	南雲 智則	南雲整骨院	安曇野市堀金烏川2166-3	0263-71-5811
	降旗 秀徳	ふりはた整骨院	安曇野市豊科高家5266-8	0263-72-7457
	保尊 伸昭	穂高整骨院	安曇野市穂高5739-20	0263-82-7941
	増沢 誠	増沢整骨院	安曇野市穂高1085-1	0263-87-8107
	三間 救義	みつま整骨院	安曇野市明科中川手3774	0263-62-2308
	森本 健雅	森本接骨院	安曇野市穂高有明4080-2	0263-83-6882
	矢口 修	矢口接骨院	安曇野市穂高5978-3	0263-82-2955
渡辺 武彦	渡辺整骨院	安曇野市豊科4932	0263-72-2493	
大町市	朝野 豊和	朝野整骨院	大町市大町4048	0261-22-0483
	栗林 敏	栗林整骨院	大町市大町3995	0261-22-0888
	佐藤 利秋	社整骨院	大町市大町2756-20	0261-23-2884
	堀内 光春	利好接骨院	大町市大町6995-77	0261-23-7525
	松下 幸喜	松下整骨院	大町市大町5369-1	0261-23-6866
塩尻市	伊藤 直也	伊藤整骨院	塩尻市広丘堅石2146-670	0263-88-6330
	荻上 良尚	荻上整骨院	塩尻市大門一番町15-11	0263-52-0511
	折橋 誠之	吉田原整骨院	塩尻市広丘吉田665-13	0263-86-4724
	河西 伸	広名堂接骨院	塩尻市広丘高出2228-1	0263-54-5692
	笠原 康稔	笠原接骨院	塩尻市大小屋105-24	0263-52-1925
	川窪 武志	川窪整骨院	塩尻市大門桔梗町2-3	0263-54-1250
	川窪 誠	誠心堂整骨院	塩尻市大門1080-1	0263-31-6629
	権藤 俊和	こんどう整骨院	塩尻市広丘野村894-4	0263-53-8334
	佐々木 恵介	佐々木整骨院	塩尻市広丘高出1555-16	0263-54-3535
	慎 秀賢	曙整骨院	塩尻市大門三番町2-9	0263-52-9009
	村山 明日香	平沢整骨院	塩尻市木曾平沢1701-1	0264-34-3773
	村山 良治	村山整骨院	塩尻市広丘吉田909-10	0263-58-1156
	松本市	畔上 英樹	あぜがみ鍼灸接骨院	松本市野溝西1-3-34
今村 和久		今村整骨院	松本市野溝木工2-8-25	0263-25-9581
大井川 典史		大井川整骨院	松本市出川2-1-13	0263-27-0343
小澤 成幸		小澤接骨院	松本市里山辺4286-14	0263-34-6420
忍田 行憲		おした整骨院	松本市寿台2-6-18	0263-58-3320
折口 裕史		折口鍼灸整骨院	松本市島立1683-9	0263-88-4020
廉澤 大輔		ヒカリ接骨院	松本市北深志1-7-3711-トヨタ北深志101	0263-87-8522
金田 忠雄		金田整骨院	松本市女鳥羽1-8-7	0263-36-3236
神農 厚		神田整骨院	松本市筑摩4-21-7	0263-25-0099
神農 来吉		かんのう整骨院	松本市寿豊丘611-8	0263-31-5666
神農 来洙		まつもと泉の森接骨院	松本市埋橋2-7-14	0263-50-5166
北沢 玄		北沢整骨院	松本市島内1801-1	0263-47-3508

	木船 崇	きぶね整骨院	松本市浅間温泉1-4-10	0263-45-5521
	小島 武鎮	小島整骨院	松本市梓川梓857-12	0263-78-5018
	斉藤 公志郎	さいとう接骨院	松本市南浅間580-13	0263-46-7455
	榑原 弘幸	榑原接骨院	松本市寿南1-15-10	0263-85-0570
	杉原 直樹	ボブラ接骨院	松本市笹賀4285-1	0263-57-2250
	関崎 直樹	天寿堂整骨院	松本市庄内3-7-1	0263-31-6543
	征矢野 勝利	征矢野整骨院	松本市桐2-5-9	0263-35-7166
	高木 肇男	高木整骨院	松本市埋橋1-2-25	0263-32-1446
	竹内 泰二	竹内整骨院	松本市村井町北1-4-28	0263-86-1145
	竹岡 聖師	竹岡整骨院	松本市浅間温泉2-1-2	0263-46-0738
	中澤 明	中澤整骨院	松本市深志3-1-8	0263-36-8161
	中島 孝之	ありがさき整骨院	松本市蟻ヶ崎2-2-10	0263-35-3324
	中條 昌信	中條接骨院	松本市庄内2-7-45	0263-28-5558
	永澤 健志	村井整骨院	松本市村井町南1-25-29	0263-57-1301
	西川 陽一	西川整骨院	松本市白板1-4-46	0263-32-0951
	西沢 成章	西沢接骨院	松本市蟻ヶ崎4-3-49	0263-36-7180
	西村 明	西村接骨院	松本市和田1803	0263-48-3444
	西脇 歩	本庄泉の森整骨院	松本市本庄1-7-12	0263-36-7776
	濱 敦	濱整骨院	松本市石芝3-9-40	0263-28-8996
	濱野 勝宏	はまの整骨院	松本市村井町西2-11-33	0263-88-2877
	穂高 康也	北深志整骨院	松本市北深志1-4-10	0263-35-6678
	町田 勇	まちだ整骨院	松本市島内445-3	0263-48-2030
	松村 直行	松村整骨院	松本市野溝東1-7-8	0263-28-5130
	松本 一樹	寿まつもと整骨院	松本寿豊丘534-2	0263-88-8733
	三澤 茂明	三澤接骨院	松本市清水2-6-29	0263-88-8151
	水澤 功	水澤整骨院	松本市深志2-4-4	0263-35-5361
	宮澤 直哉	宮澤整骨院	松本市新村1794-3	0263-47-0069
	百瀬 隆弘	百瀬接骨院	松本市波田4355-1	0263-92-3768
	百瀬 弘樹	ももせ鍼灸接骨院	松本市並柳2-11-24カストアイ E-111	0263-88-5772
	柳澤 慎也	宮渕整骨院	松本市宮渕1-3-1	0263-38-3827
	山越 隆夫	山越整骨院	松本市会田515	0263-64-4520
	山本 真哉	山色整骨院	松本市大字岡田松岡147-6	0263-87-5007
	吉澤 貴史	吉澤整骨院	松本市小屋南1-14-6	0263-50-7651
木曾郡	今村 勇治	今村整骨院	木曾郡木曾町福島2774-1	0264-23-3003
	高田 保	高田整骨院	木曾郡上松町駅前通り1-48	0264-52-4568
北安曇郡	太田 直幸	おおた接骨院	北安曇郡小谷村中小谷丙2504-9	0261-82-3915
	甲斐沢 稔	かいざわ接骨院	北安曇郡松川村7047-5	0261-62-4585
	倉科 浩之	倉科整骨院	北安曇郡白馬村神城24787-3	0261-75-2032
	吉澤 公平	吉沢整骨院	北安曇郡池田町池田4367-2	090-1866-8345
東筑摩郡	神農 来栄	山形中央整骨院	東筑摩郡山形村3907-1	0263-97-1171
	宮澤 輝	みやざわ整骨院	東筑摩郡山形村5507-2	0263-88-2855
	横水 修二	マルコウ整骨院	東筑摩郡山形村4257-4	0263-98-3753

公益社団法人長野県柔道整復師会南信支部 会員名簿

市町村	氏名	施術所名称	施術所住所	電話番号
富士見町	伊藤 篤	鶴亀整骨院	諏訪郡富士見町富士見3150-1	0266-62-7321
	上原 哲	上原接骨院	諏訪郡富士見町落合11022-1	0266-62-6833
	中山 卓郎	中山整骨院	諏訪郡富士見町境7383-3	0266-65-3180
原村	藤森 彰人	八ツ手接骨院	諏訪郡原村3909-7	0266-79-4480
茅野市	赤羽 翔	あかはね接骨院	茅野市ちの横内2765-12	0266-82-6055
	牛山 正実	牛山接骨院	茅野市本町東2-14	0266-72-2507
	太田 栄造	太田接骨院	茅野市ちの617-7	0266-72-4712
	小野 智子	小野接骨院	茅野市本町西7-21	0266-73-2300
	土屋 富康	つちや接骨院	茅野市塚原2-7-12	0266-73-8832
	中條 茂幸	浅井接骨院	茅野市ちの7016	0266-72-3061
	藤田 良輔	ふじた接骨院	茅野市玉川5327-11	0266-73-0433
	矢嶋 大輔	やじま整骨院	茅野市ちの290-1	0266-72-7766
諏訪市	秋山 友彦	あきやま整骨院	諏訪市諏訪1-24-18	0266-57-4460
	阿部 光典	阿部整骨院	諏訪市湖南6539-2	0266-53-1282
	木村 浩士	紅陵接骨院	諏訪市四賀303-1	0266-57-4111
	関 徹	関接骨院	諏訪市湖南北真志野6287	0266-52-7967
	関 要一郎	マジノ接骨院	諏訪市湖南4031-6	0266-53-0670
	野口 邦治	みよし接骨院	諏訪市中洲3719-2	0266-53-8482
	林 則之	はやし鍼灸整骨院	諏訪市豊田1058-8	0266-75-2679
	原 隆	原接骨院	諏訪市湖岸通り4-11-2	0266-58-6492
	宮坂 卓治	宮坂接骨院	諏訪市小和田南2-6	0266-52-1200
下諏訪町	大森 素久	大森接骨院	諏訪郡下諏訪町広瀬町5382	0266-28-6670
	高野 広道	高野接骨院	諏訪郡下諏訪町5254-6	0266-27-8834
岡谷市	伊沢 裕	いざわ整骨院	岡谷市若宮2-4-4	0266-24-5566
	小松 孝史	双葉接骨院	岡谷市川岸上3-7-37	0266-78-9228
	増澤 誠司	増澤接骨院	岡谷市東銀座2-13-20	0266-23-0553
	松野 利幸	松野整骨院	岡谷市本町1-8-5	0266-22-3817
	丸山 敬士	丸山整骨院	岡谷市神明町2-4-36	0266-22-1828
辰野町	飯塚 康弘	伊北接骨院	上伊那郡辰野町伊那富7672-2	0266-41-5241
	牛丸 定孝	牛丸接骨院	上伊那郡辰野町小野1310-6	0266-46-3334
	小野 啓吉	小野整骨院	上伊那郡辰野町小野1218-6	0266-46-2245
	長岡 聡	長岡接骨院	上伊那郡辰野町宮木下町3086-1	0266-41-3585
箕輪町	尾曾 共春	嵯峨接骨院	上伊那郡箕輪町中箕輪沢600-1	0265-79-8882
	北原 弘靖	北原整骨院	上伊那郡箕輪町中箕輪松島8360-2	0265-79-5181
	渋谷 善宏	接骨院廣徳堂	上伊那郡箕輪町中箕輪松島9760	0265-79-8119
南箕輪村	小口 幸一	小口接骨院	上伊那郡南箕輪村南殿5098-15	0265-76-9837
	吉原 賢一	吉原接骨院	上伊那郡南箕輪村三本木10245-1	0265-76-8484
伊那市	伊東 功一	伊東接骨院	伊那市高遠町西高遠836-10	0265-94-2081
	片桐 宣洋	片桐接骨院	伊那市荒井3371	0265-72-2353
	佐藤 光洋	佐藤整骨院	伊那市中央4934-1	0265-72-3713
	渡邊 尋	みすず接骨院	伊那市仙美7869-1	0265-73-8765
宮田村	中塚 裕美	中塚鍼灸接骨院	上伊那郡宮田村3259-1	0265-85-1020
	平沢 俊秀	平沢接骨院	上伊那郡宮田村161-7	0265-85-5303
駒ヶ根市	伊藤 憲郎	伊藤整骨院	駒ヶ根市赤穂福岡9881-37	0265-83-6763
	北村 豊	北村接骨院	駒ヶ根市赤穂東8-5	0265-83-5384
	酒井 省志	酒井整骨院	駒ヶ根市中央2-13	0265-83-2602
	酒井 肇	肇接骨院	駒ヶ根市飯坂1-9-40	0265-82-5873

	土川 正司	土川接骨院	駒ヶ根市赤穂4530-7	0265-83-5132
	福沢 茂典	福沢接骨院	駒ヶ根市赤穂10680-12	0265-82-3072
	宮下 厚	宮下整骨院	駒ヶ根市上穂南1-1	0265-83-3351
飯島町	溝口 友司	溝口整骨院	上伊那郡飯島町飯島1087-1	0265-86-2862
中川村	宮沢 一夫	宮沢接骨院	上伊那郡中川村片桐4762-13	0265-88-3545
松川町	小澤 雄司	小澤接骨院	下伊那郡松川町元大島1651-2	0265-36-6050
	尾曾 元広	嵯峨接骨院	下伊那郡松川町上片桐3314-3	0265-37-2333
	北林 武文	北林整骨院	下伊那郡松川町元大島3274-8	0265-36-3424
	後藤 安成	後藤接骨院	下伊那郡松川町元大島3715-4	0265-48-0156
高森町	福島 講造	福島接骨院	下伊那郡高森町吉田2198-3	0265-35-7030
	矢澤 克浩	矢澤接骨院	下伊那郡高森町下市田1237-1	0265-35-1805
豊丘村	伊藤 睦	太陽接骨院	下伊那郡豊丘村神稲127-1	0265-35-6543
喬木村	下平 寛志	阿島整骨院	下伊那郡喬木村3742	0265-33-4066
	丸山 申介	丸山接骨院	下伊那郡喬木村16000	0265-33-2033
飯田市	石原 尚幸	いしはら鍼灸整骨院	飯田市松尾城3975-3	0265-48-0322
	井坪 克人	井坪整骨院	飯田市高羽町5-4-3	0265-23-2200
	伊藤 浩兼	知徳接骨院	飯田市上郷飯沼1795-1	0265-22-9022
	鶯巣 操	鶯巣接骨院	飯田市桐林1602-7	0265-26-7881
	奥村 崇宏	稲丘鍼灸接骨院	飯田市鼎名古熊2381-13	0265-23-6166
	木下 甲太郎	カナエ整骨院	飯田市鼎中平1908-3	0265-22-7265
	木下 陽子	三聖接骨院	飯田市駄科892	0265-26-9381
	小島 誠	小島接骨院	飯田市知久町3-12	090-8519-1990
	真田 芳拓	さなだ鍼灸接骨院	飯田市上郷黒田1637-1	0265-52-1533
	高木 観志	高木整骨院	飯田市上郷黒田1486-5	0265-23-5777
	土岐 一生	とき接骨院	飯田市北方20-11	0265-56-4355
	西森 六三	西森接骨院	飯田市南信濃和田1439-6	0260-34-2043
	羽生 優	はにゅう接骨院	飯田市上郷黒田547-5	0265-49-8036
	林 滋樹	林接骨院	飯田市川路4674-1	0265-27-2339
	原 翔一郎	わたや接骨院	飯田市羽場町1-11-18	0265-48-5797
	原 友仁	いいだ整骨院	飯田市北方育良1270-4	0265-25-1008
	馬場 修平	桜町接骨院	飯田市桜町2-44	0265-23-8740
	肥後 和樹	一色接骨院	飯田市鼎一色376-1	0265-49-8126
	星野 行男	星野接骨院	飯田市北方3870	0265-25-7073
	松村 秀樹	松村接骨院	飯田市座光寺3531-6	0265-52-2825
村松 文次	村松整骨院	飯田市東中央通3244-5	0265-52-0860	
下條村	田中 兼次	田中接骨院	下伊那郡下條村睦沢584-1	0260-27-2267
阿南町	古賀 修平	吉澤整骨院	下伊那郡阿南町西条686-3	0260-22-3669
	土屋 隆恒	土屋接骨院	下伊那郡阿南町新野1332-5	0260-24-2011
天龍村	仲間 充基	仲間接骨院	下伊那郡天龍村平岡1080-6	0260-32-3655



公益社団法人 長野県柔道整復師会

〒380-0958 長野市大字安茂里字伊勢宮 2167-9

TEL 026-224-6800(代表) FAX 026-224-7575

ホームページ <https://www.sekkotsu-nagano.or.jp/>





(公社) 長野県柔道整復師会 会旗

編集後記

本書をご覧いただき誠にありがとうございます。

作成にあたっては、対面での会議が難しかったことから主にメールと電話確認のみでの作業であるにもかかわらず、寸暇を惜しんで協力いただいたスポーツ支援部を中心とする有志によって完成させることができました。携わっていただいた全ての皆様に心より感謝するとともに、作成の目的である中学生を始めとするスポーツ活動の一助になることを切に願っております。

当会は令和6年に設立100周年を迎えることができました。その記念式典で阿部知事より私たちに期待することとして令和10年に開催される国スポを始めとするスポーツ支援、フレイル予防、災害支援の協力の3点お話しいただきました。多くのご来賓の前で発言いただいたことは信頼の証であり、会の一員として誇らしく感じるとともに、ご期待に応える責任の重大さも感じました。

特に中学生のスポーツ支援に関しては、部活動の地域移行化により私たちも柔軟な対応を求められるかと思いますが、今後も可能な限り貢献してまいりたいと思います。

最後に作成にあたり、多大なるお力添えをいただきました関係各位の皆様には心より感謝を申し上げます。
(渡邊尋・原隆)

令和7年3月1日発行

発行所 公益社団法人 長野県柔道整復師会 長野市大字安茂里字伊勢宮 2167-9

発行人 会長 柏木 久明

編集責任者 スポーツ支援部長 原 隆
