

# 応急手当とケガ予防（学校現場）

90分：講義＋実技（靴紐／RICE・POLISE）

## ■ 資格

日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー

日本スポーツ協会 公認コーチ（ウエイトリフティング）

## ■ 競技帯同・専門活動

日本ウエイトリフティング協会 医科学委員会メディカルチーム（2008-2022）

2020 TOKYOオリンピック 競技トレーナー（ウエイトリフティング）

2026 AINAGOC NFトレーナー責任者（ウエイトリフティング）

## ■ 現在

愛工大名電高校 硬式野球部トレーナー（1998-現在）

ふくもり接骨院・はり・灸

福森 繁明

## 今日のゴール（3つ）

- 学校で「どこまでやるか」を迷わない線引きを持ち帰る
- 捻挫予防：靴の履き方・靴紐で“足底のズレ”を減らす
- RICE/POLICEを“安全な一次対応”として実施できる

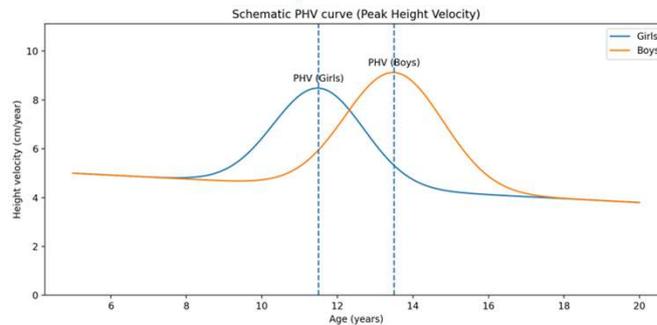
## 私の立場（最初に整理）

- 2000年：日本スポーツ協会公認AT資格を取得
- 役割は「治療」ではなく一次対応＋医療連携＋マネジメント
- 学校現場は“説明責任”が大事：  
できること／しないことを明確に



## 小学生～中学生：一生で最も“伸びる”

- **PHV**：身長が最も伸びる時期（成長スパート）
- この時期は**発達**の差が大きく、同じメニューが合わないことがある
- ここで“**ぎこちなさ (clumsy)**”が増えやすい



※模式図 PHV(Peak Height Velocity = 伸長増加速度のピーク)

2026 体育研究会 実技講習会

clumsyとは：成長に“**感覚**”が追いつかない

- 骨の伸びが先行し、**筋・腱・神経**の適応が遅れる
- 身体認知の更新が遅れ、動作がぎこちなくなる
- 結果：突き指・足関節捻挫など「よくあるケガ」に直結する



2026 体育研究会 実技講習会

## 学校で見えるサイン（例）

- 顎突き出し（チンポーク様）／背中が丸い
- ドシドシ歩く／足を引きずる
- 机・柱・ドアにぶつかる／物を落とす

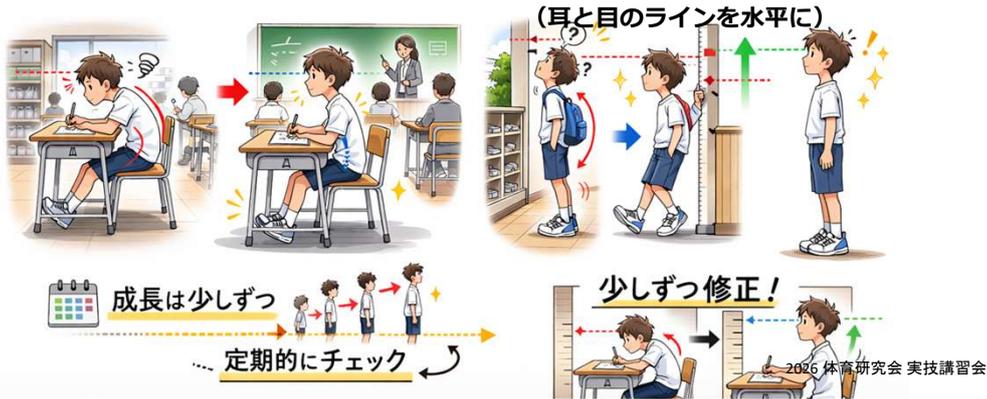


「昨日の身体」と「今日の身体」のズレ

2026 体育研究会 実技講習会

## 修正の入口：目線を“今の身長”へ

- 本人は目線の変化に気づきにくい（集団では特に）
- 柱などの基準物／背比べで“変化を見える化”する
- 成長期は変化が速い：一回で終わらず、微調整が必要



## ケガの共通点：負担の“一点集中”

- 外傷：転倒・接触・着地など  
➡ “一発の外力”
- オーバーユース：反復ストレスの“貯金”が  
➡ 限界を超える

どちらも：  
負担を分散できず、特定の場所に集中  
➡ 限界を超えてケガになる



## 外傷：強い衝撃より“受け方”

- 問題は力の強さだけではない（受け止めが崩れると集中する）
- 転がった受け身 vs その場で止まる（衝撃の集中が違う）
- 指も同じ：指先で止めるほど集中しやすい



## オーバーユース：反復が“貯金”される

- 成長期は骨端や腱付着部が弱い（同じ場所に貯まりやすい）
- 同じジャンプ・同じダッシュ・同じフォームの偏りで痛みが出る
- 対策：種目や負荷部位を変えて“偏り”を減らす





### 実技①

## 靴紐と履き方：足底のズレを減らす



### 靴ひもチェック!!



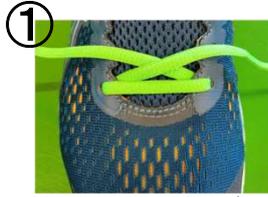
**! NG**  
靴の中  
から外に紐  
が通って  
いる

**! NG**  
靴の中  
から紐が  
通っている

**! NG**  
親指側  
の紐が交  
叉部で上  
になっている。

## 靴ひもの通し方

基本：外→中 / 交叉：母趾側が下（最上段だけ中→外）



① 外→中(つま先)



② 母趾側→小指穴  
(外→中)



③ 小趾側→母趾側  
(外→中)



④ 交叉：母趾側が下



⑤ 以降も同じ  
(外→中)



⑥ アッパー部  
母趾側から



⑦ アッパー部確認  
(母趾側が下)



⑧ 最上段のみ  
中から外

## 実技①：左右比較（進め方）

- 右足：紐の通し方を確認（基本：外→中 / 最上段のみ中→外）
- クロス部：母趾側が下
- 足首付近：強く締めない / ロックは不要
- （臍に当たって痛みが出る）



実技①：履き方（ポイント）

- 先に“かかと”を合わせてから締める（足底が前後にズレない）
- 締める順：親指側 → 小指側 → 上へ順番に
- 締めたら左右を歩き比べる（動きやすさ／安定感）
- 靴内のズレは感覚を鈍らせ、捻挫の一因になり得る

かかとを合わせる

順番に締める

ズレないようにしっかりと！

2026 体育研究会 実技講習会

## ここから本題

学校での応急手当：どこまでやるか

学校でやる一次対応

- ・ 安静
- ・ 冷却
- ・ 軽い圧迫
- ・ 挙上

判断ゾーン

- ・ 荷重できるか
- ・ 腫れの速さ
- ・ 変形の有無

医療へつなぐ  
(固定・紹介)

## 線引き：学校で“やる”／“やらない”

### 学校（一次対応）

✓ やる：悪化させない対応

- ・ 安静
- ・ 冷却
- ・ 軽い圧迫
- ・ 挙上

### 判断（危険サイン）

△ やらない：

- ・ 整復
- ・ 強い牽引
- ・ 無理な可動域テスト
- ・ 『靭帯が切れた』等断定

### 医療へつなぐ

▶ 危険サインあり

- ・ 体重をかけれない
  - ・ 急速な腫脹
  - ・ 変形／しびれ
- 迷ったら固定

2026 体育研究会 実技講習会

## RICE→POLICE

Rest → Protect + Optimal Loading

- Rest（安静）
- Ice（冷却）
- Compression（軽い圧迫）
- Elevation（挙上）

- Protect（保護・固定）
- Optimal Loading  
（痛みが増えない範囲で“動きを戻す”）
- Ice（冷却）
- Compression（軽い圧迫）
- Elevation（挙上）

学校では「まずP・I・C・E」／歩けない／腫れが急に増える／変形・しびれ → 固定して受診

2026 体育研究会 実技講習会

## 実技② アイシング（学校の安全運用）

### やること（✓）

- ・目安 10～15分（長時間はしない）
- ・布を1枚はさむ（直当てしない）
- ・痛い所“周辺”に当てる（押しつけない）
- ・皮膚と感覚を見ながら行う
- ・終了後：歩ける？腫れ増えてない？しびれない？

### 中止サイン（△）

- ・真っ赤でヒリヒリする
- ・白っぽい／まだらになる
- ・痛みが増える・しびれが出る
- すぐ中止（タオル外す・保温）

「学校の目的＝治す」ではなく **悪化させない**（10～15分、布を挟む、凍傷注意の根拠例）

## 実技③ 圧迫（Compression）＝固定ではない

### 目的（✓）

- ・目的は 腫れを増やさない
- ・「強いほど良い」ではない
- ・巻いたら 必ず再チェックする

### 強さの目安（✓）

- ・指先の色：青白くならない
- ・感覚：しびれない
- ・温度：冷たくならない
- OKなら、そのまま挙上へ

### やり直し（△）

- ・しびれ／冷感／色が悪い
- すぐ緩める・巻き直す
- ・痛みが増える
- 中止して固定・受診判断へ  
（冷感・色・感覚など循環  
チェックの考え方の根拠例）

## 実技の合言葉（これだけ覚える）

- アイシング：10～15分／布1枚／赤・白・しびれは中止
- 圧迫：色・しびれ・冷感チェック（強く締めない）
- 迷ったら：固定して受診（歩けない・急な腫れ・変形/しびれ）