

# もし、怪我をしたらどうする？

練習中・試合中に怪我を  
してしまった！！

例えば

痛いけど、続けていいのかな？  
でも、ボールを強く蹴ると痛いな..  
軽く蹴れば大丈夫だしいいかな..  
なんかジャンプするのが大変だな..

どうしよう..

- とにかく、無理をしないこと！
  - 監督・コーチスタッフに相談する！
  - 自分で状況を判断する！
- 我慢する事がいいとは言えないのだ..

つまり！

状況や症状を理解する！

本人もスタッフ、家族も..

監督やコーチ、スタッフは選手の心理状態も理解する！

- 表情はどうか？ ⇒ 何か我慢してそう..
- 声のトーンは？ ⇒ 元気がないな..
- 会話の内容は？ ⇒ 強がっているのかな..
- 練習の参加状況は？ ⇒ 積極的にやっていないな..

色々な場面でヒントはあるのだ！

家族は日常生活での動作で状態を理解する！

- 歩き方 ⇒ 何かいつもと違うな..
- 座り方 ⇒ 座るの大変そうだな..
- かけ声 ⇒ 「おいしょ」、「いてて..」
- 寝返り、起き上がり ⇒ なかなか出来ないな..

ふとした動きに特徴があるのだ！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。



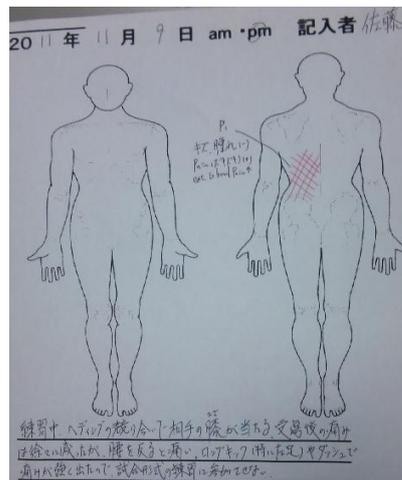
急に起きた怪我



前々から痛い..

怪我といっても、様々である..

※ 状態や症状に応じて、すぐに病院  
に行きましょう！



怪我の状態や変化を  
チェックしておくど、  
いいですよ！



きょうつりかい  
共通理解を持つ！

上図のような絵を用いて、確認すると分かりやすい！  
(僕はこんな感じで患者さんをチェックしています)

復帰までの道のり！

しっかり立てなければ、歩けない、  
しっかり歩けなければ、走れない、  
しっかり走れなければ、跳べない、  
蹴れない、曲がれない、  
ましてやサッカーなど行えない、

野崎信行(浦和レズトレーナー)

無理なプレーは行わない方がいいですね！

You'll never walk alone!  
みんなで日本を元気にさせよう！