

小学生走り方教室の救護活動報告

小野寺恒己
東町整骨院

Relief activity report of Running study session

Tsunemi Onodera
Higashimachi Judo-Therapy Clinic

Abstract

In Ebetsu City, Hokkaido, we conducted a relief activity for a running study session for elementary school students, and performed the Bi-Digital O-Ring Test for vomiting in one elementary school student to determine the cause. I realized the importance of physical observation and questioning, and the usefulness of the O-ring test.

Keywords: Running study session (走り方教室), Bi-Digital O-Ring Test (バイ・デジタル O-リングテスト)

【活動の背景】

(一財)北海道体育文化協会が主催し、北海道立野幌総合運動公園陸上競技場を会場として、北翔大学陸上部の大宮准教授、北風監督、部員が指導する「小学生走り方教室」(図 1)において、2013 年から「救護」を担当してきた。筆者は同年、北翔大学大学院に入学し、大宮准教授は「ジュニアスポーツ指導特論」を担当していたが、開講時間の都合上履修できなかったこともあり、「ジュニアスポーツ指導の実務」を見学する傍ら、救護担当を申し出て、同年より毎年参加してきた。

筆者は同会場で行われる「原始林クロスカントリー大会」で「ボディケア」を長年実施していることから、主催者の担当者とも顔見知りであったことから、救護の役割はスムーズに行うことができた。また、主催者は看護師にも救護を要請し、二人で救護を担当した。

この事業は、北海道の運動会シーズン(5 月下旬から 6 月)に合わせて開催され、特に低学年の参加希望者が多く、毎年抽選で参加者を絞らなければならないほどである。

【活動内容】

(1) 準備した救護用品

「走り方教室」で想定する外傷は、捻挫・打撲・挫傷・擦過傷であり、主な衛生材料は、包帯(綿・弾力)・各種テーピング(固定用、スパイラルテープ、キネシオテープ)、湿布薬、絆創膏(大・中・小)、水道水、氷、そして嘔吐用袋であった。

(2) 2023 年度の活動

教室は 4 部構成で、対象者は各 60 名ずつ、述べ 240 名を 2 学年ごとに 3 グループに分け、低学年から大宮准教授、陸上部員、北風監督による指導がなされた。筆者は、各グループを巡回しながら外傷の発生がないか注視した。

(3) 過去の救護対応

基本的に指導中の外傷は、毎回、足関節捻挫が 1 名ある程度だが、低学年ほど保護者の意向によると思われる参加があり、毎回、当日会場で参加を躊躇する子供が数名存在する。これは、保護者が早く走ることを期待して参加申し込みし、本人が積極的に参加を希望していない場合だと推察され、腹痛を訴

えたり、泣きすぎて嘔吐したり、または、心因性の身体の疼痛を訴える子供が散見された。

(4) 2023 年の救護対応

2023 年は、小学 3 年生女子 1 名の「嘔吐」があった。看護師が対応したが、何かできないかと考え、嘔吐の原因を聴取した。朝食はいつも通り摂取、腹痛は無い、バイ・デジタル O-リングテストの実施では、腹部、背部、食道に問題なく、痂皮（いわゆる瘡蓋）が見られたので、保護者に聞くと、6 日前に下り坂で転倒して傷ついたとのことであった。そのため、頸部周囲にバイ・デジタル O-リングテストの実施でマイナス（指で作った O 字が開く）となり、さらに保護者を介して実施して同様の結果であった。

3・4 年生グループへの指導は、パイロン及びビトレーニングラダーを使用しての片足ジャンプ、両足ジャンプの連続であったこと（写真 1）、当日の気温が低かったこと（受付スタッフは暖房を使用）により、ふるえ産熱と頸部捻挫による筋緊張により頸部周囲の筋緊張が亢進し、いわゆる外傷性頸部症候群の症状としての「嘔吐」であったと判断した。その処置として、スパイラルテーピング療法の「斜角筋テープ」を貼付し 20 分程安静にし（兄弟も参加していたため終了まで待機）、吐き気もなく、顔色も回復して帰宅した。

【まとめ】

臨床ではバイ・デジタル O-リングテストが有用と述べられているが、柔道整復師の専門外と考えられる場合であっても、身体観察と問診の重要性とバイ・デジタル O-リングテストの有用性を実感した。

【参考文献】

- 1) 大村恵昭 (1986) 図説バイ・デジタル O-リングテストの実習、第 5 刷、医道の日本社、東京: 1-185
- 2) 吉村寿人、高木健太郎、猪飼道夫編 (1970) 適応協関の生理学、生理学大系 IX、医学書院、東京: 1-1054

北海道立野幌総合運動公園
走り方教室開催!
運動会前に速く走るコツを教えます!

走り方を習って
目指せ! 等賞!!
自己ベスト更新!!

運動会の徒競走で自分の力を発揮できずに悔しい思いをする子どもを減らしたい!
運動会前に北翔大学准教授の大宮真一先生と北翔大学陸上部監督の北風沙織さん、
現役アスリートの北翔大学陸上部員が小学生の皆さんに基礎から走り方を指導いたします。
この機会に走る楽しさを感じていただきたいと思います!

主催 一般財団法人 北海道体育文化協会 申込方法 左記のQRコードを撮影し、
【ネット申込フォーム】
からお申込みください。
※複数申請をご確認ください。

協力 北翔大学 陸上部

日時 令和5年5月6日(土)
※悪天候の場合は順延します。(7日、日曜日)
※順延・中止の場合は、8:00にホームページ
でお知らせいたします。

| 部門/学年 | 1部 | 2部 | 3部 | 4部 |
|-------|-------|-------|---------|---------|
| 1~4年生 | 定員60人 | 定員60人 | A/定員30人 | B/定員30人 |
| 5~6年生 | | | | |

※1人1回の参加になります。

場所 北海道立野幌総合運動公園 陸上競技場

指導者 大宮 真一 北翔大学准教授
北風 沙織 北翔大学陸上部監督
北翔大学陸上部員

申込み期間 令和5年4月16日(日)~4月23日(日)
/ 時間 9:00~17:00

参加費 500円 当日会場でお支払いください。
(備前保険料含む・施設利用料金はかかりません)

抽選日 4月26日(水)
抽選結果 4月27日(木) 12:00にホームページへ
掲載いたします。

お申込み・お問合せ
【TEL】011-384-2166
【FAX】011-384-1587
【HP】http://www.makomanal.com/nopporo/

図 1 走り方教室のリーフレット



写真 1 3・4 年生グループの様子