

Sports Service Room

# SSR News

## vol.8

## Contents



申込用紙  
 大学祭スポーツイベントのお知らせ  
 学内スポーツ施設  
 スポーツ傷害  
 トレーニングルーム講習会の日程

.....きりとりせん.....

### 第4回SSR主催大学祭スポーツイベント参加申込用紙

出場  バドミントンミックスダブルス 男女2、3名ずつ  
 種目  男子3on3バスケットボール 3、4名  
 女子3on3バスケットボール 3、4名

チーム名 ( )

氏名	所属(学生番号)	連絡先
代表		tel

第4回SSR主催  
大学祭スポーツイベント



バドミントンダブルス

&

3on3

バスケットボール  
トーナメント



出場者  
募集!

昨年度に引き続き、SSRでは大学祭スポーツイベントを企画しております。  
参加賞、および上位入賞商品を用意しておりますので、奮ってご参加ください。

日時 11月1日(土)10:00~16:00 バドミントンミックスダブルス  
11月2日(日)10:00~16:00 3 on 3 バasketボール

場所 体育センター メインアリーナ

### 募集チーム数

バドミントンミックスダブルス：男女混成24チーム（1チーム男女2、3名ずつ）  
3 on 3 バasketボール：男子24チーム、女子12チーム（1チーム3、4名）

### 参加資格及びチーム編成

参加資格は、すべての本学学生及び教職員（非常勤・嘱託・アルバイトを含む）  
ただし、3 on 3 バasketボールには、Basketボール部員は1チーム1名まで、  
バドミントンミックスダブルスには、バドミントン部員は1チーム1名（男女問わず）まで。  
また、男子のみ女子のみのチームの仮受付も行います。（抽選会の時に調整します）

### ゲーム方式

バドミントンミックスダブルス：1セット11点、  
男子ダブルス、女子ダブルス、男女混合ダブルス各1セット  
計3セットのセット数で競う。  
3 on 3 バasketボール：1ゲーム10分とし、その間の得点の多数で競う。

### チームの登録方法

受付期間 10月20日(月)~28日(火)  
受付窓口 体育センター事務室にて 13:00~18:00  
受付方法 1ページ目申込用紙にチーム名及びメンバー全員の氏名と所属などを記入し提出。  
チーム数が予定数になり次第締め切ります。

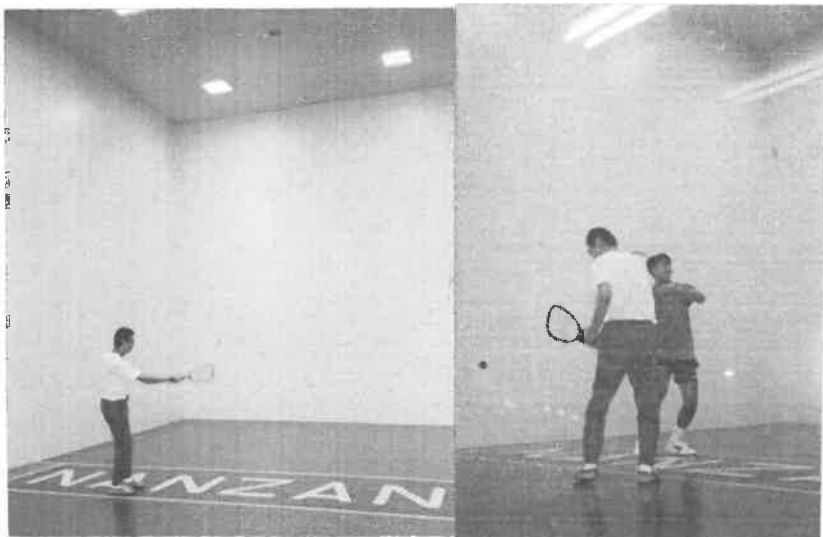
なお、登録チームに対して詳しいルール説明と組み合わせ抽選会を、  
10月29日(水)午後に実施するので、代表1名必ず出席のこと。



# 『学内スポーツ施設』

学生や教職員のみなさんに意外と知られていない、ラケットボールコート、アスファルトテニスコート、ディスクゴルフコースの3つの学内のスポーツ施設を、実際に使ってみました。

ラケットボールコート（体育センターB2F）ズバリ、楽しむコツはルールを理解すること。



ルールの概要は、コート内に掲示してあります。1時間もプレーすれば、たっぷり汗がかけます。

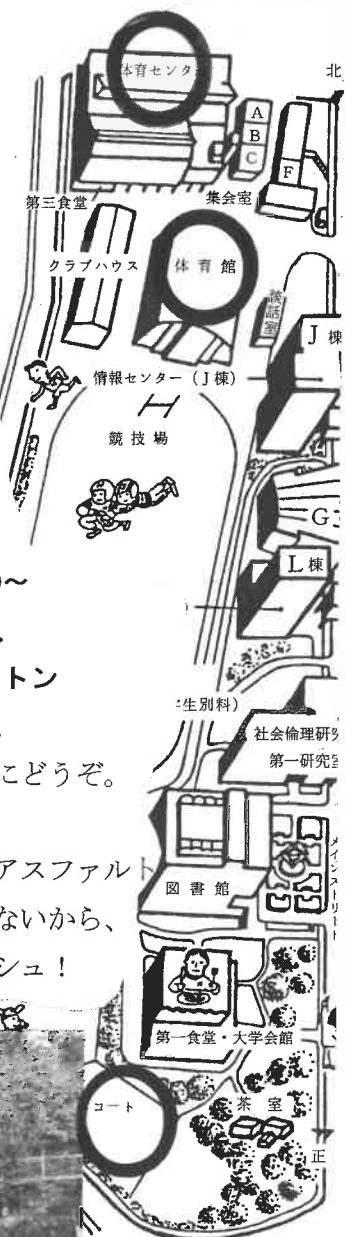


体育館の学生係で、いろいろな用具が借りられます。ボール、ラケット、グローブなど。学生証を忘れずに！

メインアリーナは、木曜 13:00～16:10 まで、バスケットボール、ソフトバレーボール、バドミントンが楽しめるようになっています。大学祭スポーツイベントの練習にどうぞ。

アスファルトテニスコートは、アスファルトだけに下が固い！でも、土じゃないから、ボールがよごれません。スマッシュ！

アスファルトテニスコート（3面）



体育センター内の施設（1Fメインアリーナ、B2F多目的ホール、柔・剣道場、卓球場）は、基本的には体育の授業やクラブ活動で使用していなければ使用可能です。ゼミなど団体で使う時は、使用状況を体育館学生係か体育事務室などで相談して使用して下さい。

トレーニングルームは、器具の使い方や理論などを講習会などで学び、利用証を持っている人のみが使用可能です。後期の体育授業、月5・6、火3・4、水5・6、金3・4以外の時間は使用可能です。

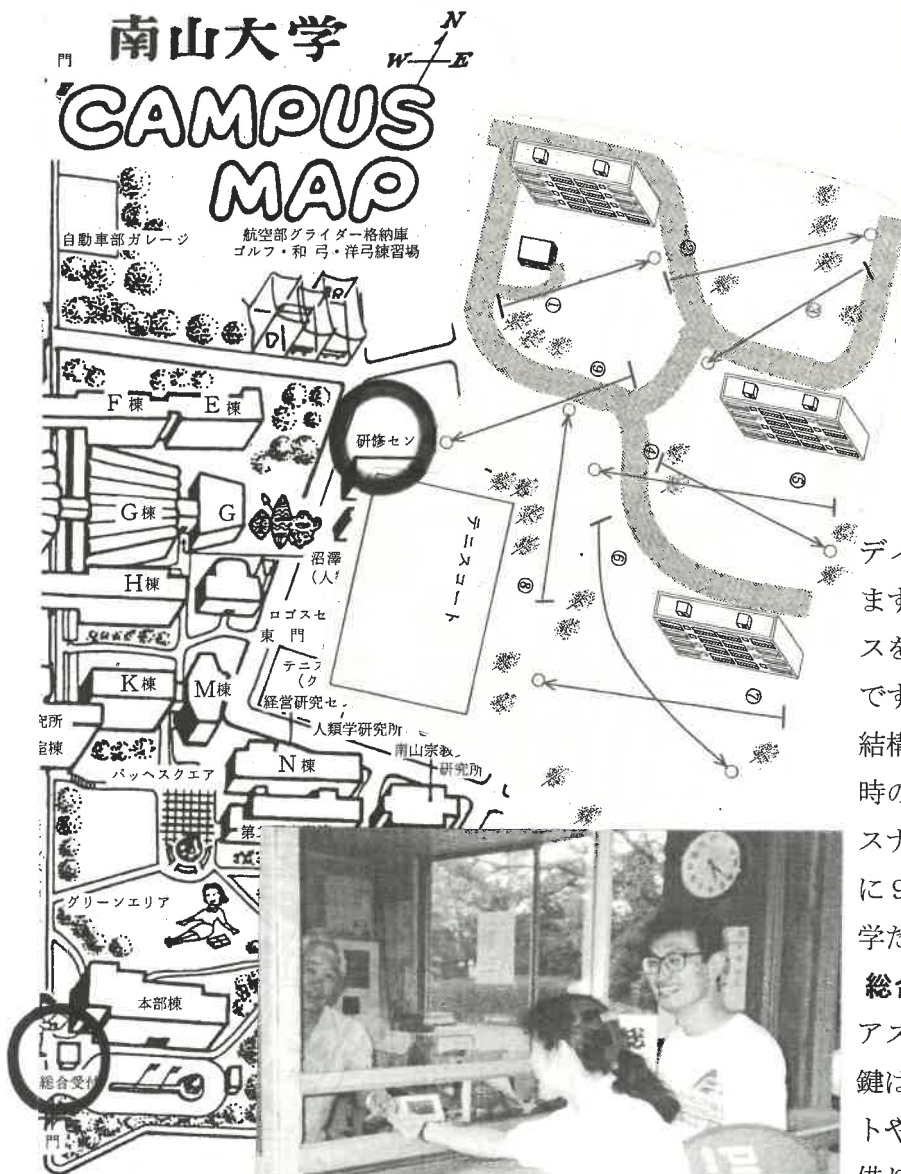


ディスクゴルフコース  
9ホール、全てパー3

ディスクは、学生係で借りられます。スコアを付けながらコースを回ると、およそ20~30分です。起伏や障害物が多く、結構難しいコースです。投げる時のディスクの角度と、手首のスナップがポイントです。学内に9ホールもあるのは、南山大学だけでしょう。

**総合受付**

アスファルトテニスコートの鍵は、ここで借ります。ラケットやボールは、体育館学生係で借りてきましょう。

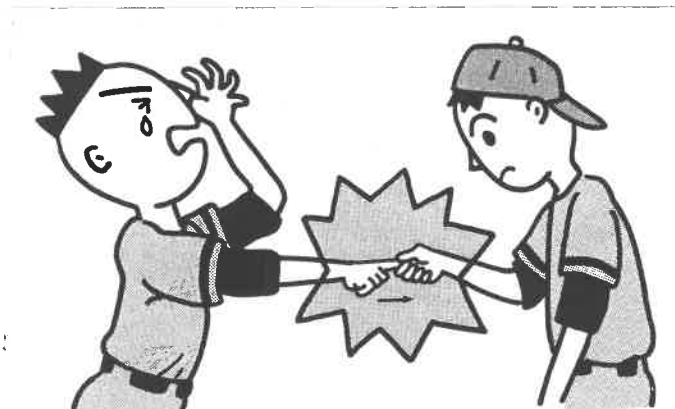
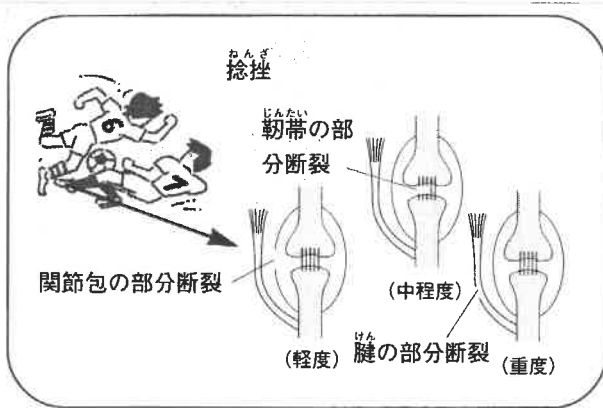


# 『スポーツ障害』

スポーツにおける傷害(外力が加わることが原因)の発生する場所は、大きく分けて関節と筋肉がある。

関節では、突き指や捻挫や脱臼が最も多い。その程度も靭帯や関節包の膜を傷めた軽度のものから、靭帯や腱が完全に切れた重度のものまで様々である。突き指は決して引っ張ってはいけません。脱臼も素人が安易に入れようとしてははいけません。筋肉では、肉離れや打撲による損傷が最も多い。筋肉には急激に引っ張られると縮もうとする反射があるので、筋力のアンバランスやウォーミングアップの不足が肉離れの原因と考えられる。いずれの場合も、応急処置の基本はRICEである。

その他、頸椎のケガや頭部の衝突は身体の障害や命に関わる問題でもあるので、一刻も早く専門医に見せなければならぬ。また頭部に加わる衝撃は、加速度(あるいは力)の大きさが小さくても作用時間が長いほど脳に大きな影響を与える。さらに斜め衝突の場合には脳に回転が起こり、弱い衝撃力でも脳に大きな影響を与える。したがって当たりの程度が弱かったからとか、出血しているからといって安心してはいけません。



▲関節が上下にずれるなど、はっきり脱臼だとわかるときは引くのもいいが、それ以外は大だめだ。

## 安易に引っ張ってはいけません

# RICE処置

## Rest 安静



患部を動かしたり  
押ししたりしない。

## Icing 氷冷



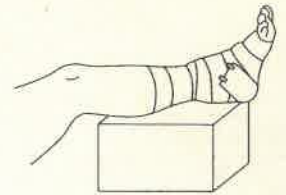
患部を冷やし、毛細血管を収縮させて内出血をおさえる。

## Compression 圧迫



弾力包帯をいくえにもまいて、はれをふせぐ。ただし、圧迫しすぎないようにする。

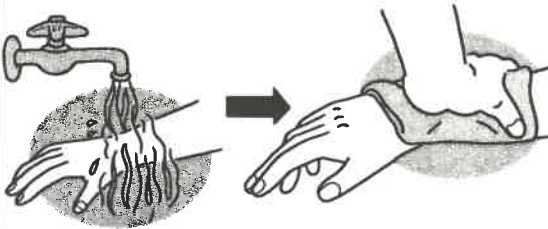
## Elevation 挙上



患部を心臓より高くあげて、安静をたもつ。

### ◎創傷

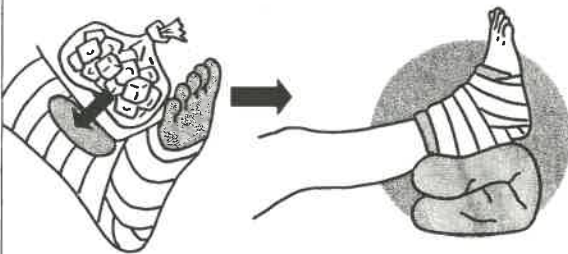
切り傷やすり傷など。傷を流水で洗って清潔にし、消毒液があればそれを使用。



ガーゼやタオルを強く押しつけて（3分間ぐらい）圧迫止血する。傷の部位を心臓より高くすると血が止まりやすい。

### ◎捻挫

骨折していないかどうかを調べてからすぐに RICE 処置。まず30分間ほど冷やし、固定してから患部を挙上する。マッサージは厳禁。挙上は翌日までつづける。



### ◎骨折

痛みがひどくならない範囲で折れた部分を正常な角度に近づけ、副木などで固定し専門医へ。開放骨折（骨が皮膚を破

全身状態チェック



専門医へ

### ◎脱臼

可能なら整復（関節のずれを元に戻す）して RICE 処置。すぐに専門医へ。ただし、整復は決して無理をしないこと。



専門医へ

### ◎打撲

足などはすぐに RICE 処置。頭や眼の場合は全身の症状をチェックし、異常があれば迷わず119番する。



全身症状チェック



▲コブがあるから安心はまちがいの。スポーツの再開は絶対にやめたい。

## 『トレーニングルーム講習会の案内』

体育センター1Fには、トレーニングルームがあります。利用するためには、体育実技でフィットネスコースを選択するか、トレーニングルーム講習会を受講し、利用許可証を発行してもらわなければなりません。授業や講習会でトレーニングの基礎理論やマシンの使用方法を学ぶことは、安全で効果のあがるトレーニングを行うために大変重要です。

<後期日程> 申込は、体育館学生課学生係窓口まで

10月…… 3日(金) 6日(月) 17日(金) 20日(月) 31日(金)

11月…… 10日(月) 14日(金) 17日(月) 28日(金)

12月…… 1日(月) 12日(金) 15日(月)

※体育センター内 T205教室 16:30集合(18:00頃終了予定)

トレーニングに適した服装および室内用シューズ、タオル、筆記具持参のこと

### —編集後記—

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と何をやるにもいい季節となりました。10月10日「体育の日」は、昭和39年の東京オリンピックを記念して開会式の日が国民の祝日となったことは、みなさんご存じのことと思います。あの東洋の魔女は根性論の代名詞のようになっていますが、当時としても少しでも科学的知見を取り入れようとしていたことも事実です。

実際にスポーツを行うと、理論的にいくら説明されても最後は感覚である。つまり技術書に書かれていることも、身に付けられた時には自分なりのことばで理解されていることに気が付くはずです。これを技能といい、感覚が重要です。一流の選手は素晴らしい感覚で技能を身に付けているし、一般のレベルでも同じ技術をそれぞれの感覚で(ちがった心の言葉で)理解していることは、スポーツのおもしろい一面だと思います。また「名選手必ずしも名コーチにあらず」といいますが、名選手であることは十分条件ではないものの必要条件ではあると思います。ただ自分の技能を押し付けようとして、感覚を(こころの言葉を)そのまま伝えようとしても難しい。しかし相手も自分にはわからない相手なりの感覚で理解しようとするのだからどう伝えていいのかもわからない。あたかもお互いが違った言語で意思を伝えようとしているようなものである。

あまり科学的といって、科学が大手を振って歩くよりも、精神論というか心や感覚が柱にあってそれを科学がサポートできるといいです。何か科学だけが独り歩きしているようで…(K.U.)

SSR News Vol.8 Oct. 1997

発行日 1997.10.10

編集 SSR(スポーツサービスルーム)

発行責任者 中路恭平