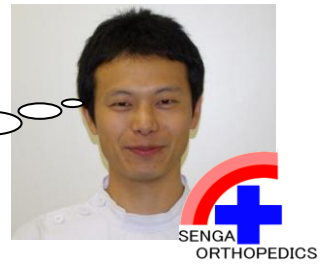
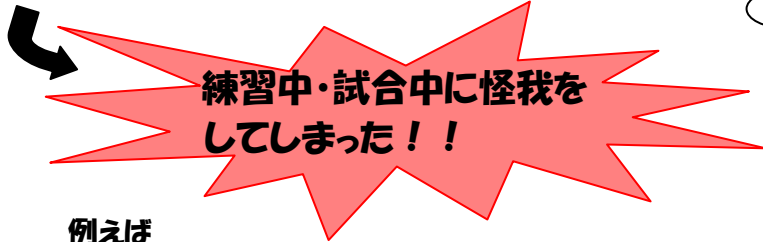


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋」です。



# もし、怪我をしたらどうする？



状況判断は早く、正確に！

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..



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..

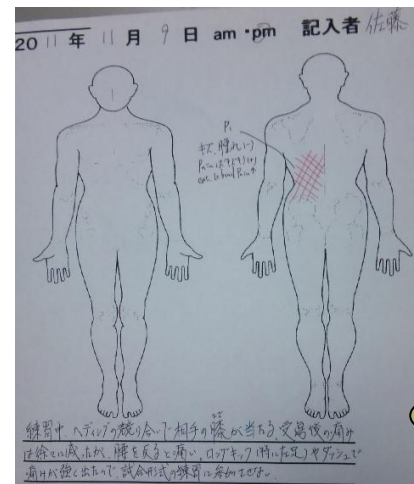
どうしよう..

- **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..

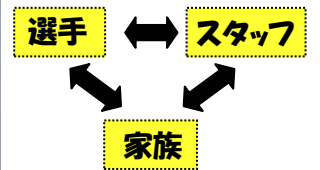
※ 状態や症状に応じて、すぐに病院に行きましょう！

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！



怪我の状態や変化をチェックしておく、いいですよ！



きょうつうりかい 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)

- 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？ ⇒ 積極的にやらないな..

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！

**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(浦和レストトレーナー)

➡ 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！