

第2回スキー・スノーボード研修 in北海道

◎スキー・スノーボード研修へ行ってきました。

期間 1班：3/17～3/20

2班：3/18～3/21

3班：3/20～3/23

参加メンバー

1班：院長江本 Dr、麻酔科守田 Dr
樋口主任 Ns、池田 PT

2班：副院長岩井 RT、秘書阿部
釘嶋主任 Ns、足達コーディネィ、渡辺 PT

3班：副院長湯朝 Dr、副院長岩井
沖田 Ns、山口真コーディネィ、中畑 PT
医療事務野口

場所 北海道キロロスキー場
ホテルピアノ



◎スキー・スノーボード研修の目的として…

- ・スポーツクリニックとして冬の代表的なスポーツであるスキー・スノーボードを体験する
- ・スキー・スノーボードで起こりやすいケガを知る
- ・他部署との交流をはかる

◎3泊4日の日程うち、スキー・スノーボードを2日間体験。

＝1日目＝

1班：院長、守田 Dr の指導のもと、樋口 Ns、池田 PT が中斜面でのウェッジターン・パラレルターンの滑り方を特訓!!
途中バランスを崩しながらも持ちこたえながら一生懸命に滑りました。

2班：釘嶋 Ns、足達コーディネィは初級コースのスクールに参加。初級コースでは靴の履き方、外し方、リフトの乗り方、基本の姿勢、動作から学びました。

秘書阿部は前回の経験を生かしながら、1班と共に特訓!!

3班：沖田 Ns、医療事務野口は中級のスクールに参加。

中級コースでは重心のかけ方、急斜面での降り方、連続ターンの仕方



を学びました。

山口真コーディネィは午前中スクールの空きがなかったため、初心者にも関わらず、いきなり頂上へ行き岩井 RT、中畑 PT と緩斜面でのウェッジターンの特訓!!怖い思いをしながら1時間ほどかけてなんとか降りてきました。

午後からは初級コースのスクールに参加しました。



＝2日目＝

1班：フォームチェックも含め、動画の撮影があり早速ビデオ撮影開始。

監督は院長で、細かい指示が出されますが、監督の思うようにいかず、ダメだしばかり…。

回を重ねるごとに少しずつ監督より OK が出るようになりました。



2班：釘嶋 Ns、足達コーディネィは中級コースのスクールに参加。

斜面でのスピードに腰が引けて、思うように進まず…

秘書阿部は岩井 RT と斜面を上げての特訓!!



3班：沖田Ns、山口真コーディは午前中、中級コースのスクールに参加。

参加前はついて行けるか不安でしたが、慣れてきたためか余裕を持って参加する事ができました。午後より岩井RT、中畑PT、事務野口と合流し、ウェッジターン、パラレルターンの特訓!!

頂上から中級コースに挑戦しましたが、恐怖心からなかなか思うように滑れずたくさん転倒しながら降りてきました。



夜はご飯を食べながら、他部署とスキー・スノーボードで起こしやすいケガについて討論しました。



スキーでの代表的なケガとして…

足関節捻挫、半月板損傷、前十字靭帯損傷、内側側副靭帯損傷、母指中指関節尺側靭帯損傷など

スノーボードの代表的なケガとして…

手関節骨折、鎖骨骨折、肩・肘関節脱臼、脳しんとうなど

今回の研修で、このようなケガをしたスタッフはいませんでした。それぞれ膝、肩、足関節の痛みや大腿、下腿、腕などの筋肉痛が多くみられました。

スキー場でたくさんの人を見ましたが、滑る前にストレッチをしている人は少なかったように思います。スキー・スノーボードでは普段使わない筋肉などを使う競技のため、ストレッチを行う事が大切で、自分たちも筋肉痛の辛さから、ストレッチの重要性を痛感する事ができました。

◎感想

今回2回目のスキー研修に行かせて頂きました。今回は3班に分かれて参加しました。沖縄では海開き

のニュースが流れていた頃、北海道ではまだまだ銀世界でした。それでも1月のスキー研修に来た時より遥かに雪は減っており、寒さも緩和されていました。しかしスキー場の山地では急遽吹雪きが変わってしまいゴンドラが止まってしまうほどでした。数メートル先の視界を妨げてしまう吹雪です。急激に変わる悪天候の恐ろしさを目の当たりにし、雪山の厳しい現実を改めて痛感しました。だからこそ、単独行動は避け、携帯電話は必ず持参する事。緊急連絡先を控えて行動する事。身の安全を確保できる状況で臨む事が結果的にウィンタースポーツを楽しむための第一条件であると思います。今回、先生方から手厚い訓練をして頂き、前回よりも緊張感は解けた状態で楽しく臨む事ができました。また今回の研修で学んだ事を生かし、前日にはスキーを行う前にストレッチを行いスキーに臨みました。やはり、前回に比べ全身のこわり感は少なくなり、怪我をする事なくより一層楽しむ事ができたと思います。今後も失敗から学んだ事を振り返り、ウィンタースポーツにも興味を持って臨床に活かして行きたいと思います。貴重な経験ありがとうございます。



樋口 菜津子

スキーは3～4年ぶりで初めて滑ったのは広島でした。今回行った北海道は雪の質も違い、吹雪くことが度々で前が見えなくなることもあり、九州では経験できないものでした。滑るときの恐怖心がありましたが、1日目、2日目とコースへ参加し滑る事が楽しみへと変わりました。上級者の様には行きませんがゆっくりでもコースを最後まで滑れた事は何よりもの進歩です。恥ずかしながら最初はコースをリフトで上がったのは良かったのですが、何度も転倒をくり返し滑れず院長に下まで運んでもらい、かなり迷惑をかけてしまいました。今回、スキー研修へ参加させて頂きありがとうございました。



釘嶋 美奈

今回2回目のスキー研修に参加し、前回は筋肉痛・体力不足を痛感しましたが、今回はランニングなど、体力作りをして研修に参加したため、筋肉痛もさほど出ずに、研修を終える事ができました。スキー研修で学んだ事は、下半身の筋肉が重要だと感じました。体が硬いと怪我をしやすくなるし、全身の筋肉に力が入ってしまい、こわり感がありました。まだまだこれからもストレッチと体力作りを頑張っていこうと思います。



インストラクターの先生も凄く分かりやすく、私も人に指導する時は相手の立場で指導していくよう心がけようと思います。

今回の研修で沢山の事を学び、良い経験をさせて頂きました。ありがとうございました。

沖田 由子



スキー研修の参加は2回目です。前回スキー教室で教わったことを思い出しながらかり、経験を少し活かすことができたかな・・・と思います。

今回は教室には入らず江本院長より指導して頂きました。しかし、一つのことを意識すると他のことへの意識を忘れてしまい・・・何度も同じことを言われていました。

滑れるよ

うになりました。スキーやスノーボードは、怪我にもつながるスポーツです。

実際に滑ることによってどういう状況が怪我につながるのかというイメージがしやすかったです。怪我の予防という面でも今後の仕事に活かしていきたいと思います。今回、スキー研修に参加させて頂きありがとうございました。

池田 真琴

今回スキーをするのは高校生以来のため、4年ぶりとなりました。

初日の午前中はスクールに空きがなく、フリーで練習する事となりましたが、午後から初級スクールに参加し、緩斜面での滑り方を指導して頂きました。終始「重心前っ!!」と先生に怒られましたが、恐怖心から

かなかなか重心が前に行かず、悪戦苦闘の連続でした。

2日目の午前中も中級スクールに参加し、始めはついて行けるか不安でしたが、少し慣れ始めたためか何とか足を引っ張らずに無事スクールを終える事ができました。午後からは撮影会に参加したのですが、下を見れば急斜面のため、足がすくんで動けなくなる事が多々ありましたが、周りのスタッフの声かけがあったおかげで転倒する事なく撮影会に臨む事ができました。

今回研修に参加し、滑っている時に怖いなと思う動作を感じる事ができたり、後半筋肉が限界を感じ転倒することも多々あり、研修後に腕や大腿の筋肉痛がでたため、日頃からの筋力、ストレッチ不足を改めて感じる事ができました。



山口 真里奈



スキーは全く初めてでしたが、初日はレッスンで靴の履き方・板の持ち方から始まり、斜面の登り方・リフトの乗り方など丁寧に教えてもらいました。

2日目は急にレベルが上がったかな?と思うような急斜面から始まり焦りましたが、何とかついていき、夕方には撮影会に何とか参加しました。

上手く滑れているつもりが、スピードについて行けずへっぴり腰になっていましたが...

何度も転び、崖から落ちそうになりながらスキー研修を終えました。

翌日は腕・足など筋肉痛になってしまい、もっとストレッチをしておかないといけなかったとストレッチの大切さを痛感しました。

足達 亜紀

スキーをするのは4年ぶりのため上手く滑れるか不安ながらも、初日から中級コースのレッスンに参加しました。レッスンでは、重心のかけ方・急斜面での降り方・連続ターンの仕方を教えてもらいましたが、思うように滑れず、インストラクターの先生から「遅い!」と厳しい言葉を沢山いただきました。滑って行くうちに段々と感覚がつかめ、2日目では頂上から滑ってきましたが、あまりの急斜面に足がすくむ場面が多々ありました。スピードやバランスをコントロールするのがすごく難しく、転倒時や滑っている時に怖いと感じた動作も多々ありました。スキー後は膝の痛みや筋肉痛が出たため、日頃から筋力作りやストレッチの大切さを改めて感じる事ができました。



野口 恵未



今回はスキーやスノーボードの怪我を知り、実際にどのようなスポーツ特性があるのかを理解するために参加させていただきました。

自分は、何度か経験のあるスノーボードを行いました。経験が周りのスタッフより少し多い分、サポートしながら滑りました。3月であっても気温が低かったのもあり、雪質は良好で、場所によってはパウダーも経験できまし

た。

今回は、誰も怪我することはなかったですが、転倒した後の立ち上がりや急な斜面でのカービングをみていると、無理に身体を捻りそうになったり、スキー板になかなか乗れておらず、軸が崩れて

しまう場面がありました。不安定な物の上で行うスポーツであるため、ジム内やグラウンドで行うスポーツとは違った危険が潜んでいることを改めて認識しました。

今回の研修で観たこと、感じたこと、反省したことを活かして今後の業務に活かしていきたいと思います。

渡辺 裕介

私はスキーをするのは3~4年ぶりで、今回で4回目でした。

初めは滑れるか不安で、怪我をするのではないかと不安でしたが、なんとか無事にけがすることなく滑ることができたので、よかったです。

学会などで、東北や北海道ではスキーによる怪我が多くの割合を占めるということを知ることがよくあります。また当院にも修学旅行などで怪我をした人が時々来院されます。今回、久しぶりにスキーをやってみて、怪我の危険性を体感して知ることができました。また、多くは転倒で怪我をし、転倒は自分でバランスを崩して起こることが多いとのことでした。

スキーでの怪我の予防は技術が大事になるのは当然ですが、筋力やバランスや骨盤のアライメント、上肢の使い方なども大事になると思われます。今回の経験をクリニックでも活かしていけたらと思います。



中畑 晶博

今回、2回目のスキー研修参加でした。

前回は初心者スクールで、小さい子供達が列をつかって上手に滑っていく横をスクールの先生に降ろしてもらっているような状態からのスタートでしたが、何とか楽しんで滑れるようになりました。

まだまだコントロールはできませんが、スキーの楽しさを感じることができました。と同時に突然の吹雪

で真っ白になり前が見えなくなるという怖い

思いもしました。九州福岡では経験できない雪を全身で感じました。

阿部 真由美

今回のスキー研修では、自分自身スキーを体験するとともに、スタッフの引率者としても良い経験になりました。

今回、初めてスキーにチャレンジすることになり、初心者スクールに参加する予定でした。しか



思いもし

し、スクールの枠に空きが無かったため、受講することができませんでした。まず、引率者として前もってスクールを予約できなかったのが原因です。3月でシーズンも終盤で受講者が少ないと思ってしまいました。反省点です。

油断してはいけません。

仕方なく、スキー経験のあるメンバーに教わりながら滑ることにしました。もちろん基礎ができていないので練習中、何度も何度も転び、大事には至らなかったのですが、足首や膝を捻ったりもしました。私は長年、スノーボードをやってきました。スノーボードの転倒では足首や膝をあまり捻らず、手を強く着いたり、頭部を強打したりしていました。教科書等でスキーとスノーボードのけがの違いが書いてあるのですが、この体験を通じ、そのことが解ったような気がしました。

引率者として、今回の研修で、スタッフみんなに大きな怪我もなく、無事に福岡に帰ることができ、良い経験ができたことが、私の中で良かったことです。

今後もこのような研修ができるよう、日々頑張っていきたいと思っております。

副院長 岩井一訓

