

新入生に多いスポーツ障害とその予防

新入生に多いスポーツ障害は、運動時の状況問題「環境要因」、運動の種類・方法等の「トレーニング要因」とされている。

せっかく入ってきた新入生をケガでいきなり競技生命に影響を与えては大変である。ここでは、新入生に多いスポーツ障害とその予防について紹介をする。

1 新入生のケガが起きやすい理由

中学校生活を終え、4月に高校入学してくる新入生は、新しい部活動に入部する前に1～2ヶ月から半年、場合によってはそれ以上の期間、運動から離れている場合がほとんどである。新入生のケガは、この運動のブランクからもたらされる体力の低下、コンディションの不良、脂肪の沈着に加え、不適切な練習メニューやトレーニング計画等が誘因となっていることが多い。

2 新入生にはどのようなケガが多いのか

オーバーユースによるもの

新入生は身体にとって無理なことを続けてしまうため、オーバーユースの状態に陥ってしまいがちである。一般的にオーバーユースの症状が出やすいのは、腰部、膝、足首、下腿等であり、野球やテニスといった種目では肩、肘等の部位である。

各部位の代表的な症例をあげてみると、次のとおりである。

(1) 腰部

ア 腰痛症

腰部捻挫、筋・筋膜症捻挫等といったケガのことで、スポーツの多くの種目で起こりえるが、腰の関節の捻挫であったり、腰背部の筋肉が急激に引き伸ばされたり、収縮したりして肉離れを起こすこともある。

症状

急激な腰痛。痛みのため腰を前に曲げることができなくなることもある。

治療

腰背部の筋肉が緊張して硬く、触れ、押すと痛みがある。急性期は、横になって安静を保つのが最もよい方法である。局所湿布、鎮痛剤の服用等の治療により、1～2週間で軽快する。痛みが取れてから腰背部と腹筋の強化を行い、スポーツに復帰するとよい。腰背部と腹筋の強化は腰痛の予防にもなる。

(2) 膝

ア お皿の下端の痛み(膝蓋靭帯炎)

ジャンパーズ・ニーともいわれており、バスケットボール、バレーボール、サッカー等といったスポーツに多発する。

症状

練習開始時に痛く、暖まってくると痛みが軽くなる特徴がある。

イ お皿の周囲、裏側の痛み(膝蓋軟骨軟化症)

P 3 3 (3) のジャンパー膝を参照

ウ オスグット・シュラッター病

P 3 6 (7) のオスグット・シュラッター病を参照

エ 膝の外側の痛み(腸脛靭帯炎) と内側の痛み(鷲足炎)

P 3 3 (2) ランナー膝を参照

膝の治療とその期間

(ア) 軽い痛み

練習直後のアイスマッサージ(約15分間)が効果的である。スポーツ現場にアイスボックスや紙コップに水を入れて凍らせたものを用意しておくといよい。

(イ) 中くらいの痛み(スポーツが多少不自由である)

痛みの原因調査が大切であるし（練習時間、日数、練習方法等に無理がなかったか）、1～2週間の安静が必要である。

(ウ) ひどい痛み

足、膝の形（アライメント）をスポーツ医にチェックしてもらおうこと。練習の質、量、膝、足の形態異常を調べ、必要に応じてサポーター、足底板を作ってもらおう必要がある。痛みが取れるまで、筋力トレーニング、患部外トレーニング等を行うこと。必ず痛みは取れてくる。

(3) 肩

P 3 4 (4) の野球肩と P 3 5 (6) の水泳肩を参照

(4) 下腿

ア アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎

ランニングやジャンプ等、強いキックを繰り返すスポーツに起こることが多い。

症状

足首を捻ったり、打撲していないのにアキレス腱の部分に痛みを感じる。初めは全力疾走やジャンプ等の時だけの痛みであるが、ケガが悪化してくると普通の歩行や階段の昇り降りでも痛みを感じるようになる。場合によってはアキレス腱全体が腫れて、太くなることもある。

治療

初期治療としては、まず安静にすることが大事である。ふくらはぎやアキレス腱のストレッチングや、シューズの踵の部分少し高くする足底板等を試みることである。それでも痛みが強い時は、消炎鎮痛剤、湿布等が効果的である。アキレス腱の痛みと腫れが強い時には、足首を下に曲げアキレス腱を緩ませた位置でギプス固定を2～3週間することもある。練習再開後は、練習前にアキレス腱のストレッチングを十分

に行きこと。練習後は、氷・冷水等で約15分間冷やすことが、痛みを軽くしたり、再発予防の上からも有効である。

イ 足裏に痛みがある（足底筋膜炎）

長距離ランナーに見られる足の裏の筋・腱膜（スジ）の使いすぎが原因で痛くなるケガである。原因としては、走りすぎであるが、回内足・回外足・ハイアーチ・扁平足等といった、もともとその人の持っている足の形態により、足の裏の筋・腱膜に無理な負担が加わり、結果的には使いすぎによる痛みを起しやすくなっていることもある。

症状

足の裏で踵の部分と土踏まずのところを押すと痛み、足の指を強くそらすと、足の裏が痛む。

治療

回内足には内側のヒールウェッジ、扁平足にはアートサポートの使用が効果的である。走りすぎによる痛みであるから、局所の安静、しばらく練習を休むのがよい方法である。ジョギング・シューズの靴底の減り具合を調べてみるのもよい。足の裏のスジとふくらはぎのストレッチ体操を十分に行う。

ウ 骨に刺激が頻繁にかかることによって起こる（中足骨疲労骨折）

陸上競技、バスケットボール、バレーボール等といった走る動作の多いスポーツで、特に高校生に多く見られる。使いすぎ・練習のやりすぎによって発生する足の骨（中足骨）のケガである。

症状

足にある5本の中足骨のうち、第2・第3中足骨にこのケガが発生することが多く、走っているうちに足の甲（足背部）に痛みが出てきて、我慢してスポーツを続けていると痛みが増して、十分に走れなくなる。足の甲に腫れが出てきて、

そこを押すと痛みが出る。

治療

スポーツ活動の一時休止（約4週間）が最もよい方法である。歩行は許可するが、治療方法として、弾性包帯による足の甲の部分の圧迫固定と足底板という足の裏の土踏まずを持ち上げるものを使用すると、痛みが楽になる。

3 疲労骨折とシンスプリント

中学生、高校生でバスケットボール、バレーボール、陸上競技、サッカー等の部活動の子どもに多発する。子どもの訴えはスネ（下腿）の痛みである。痛みの原因にも様々あるが、使いすぎによつてのものが疲労骨折・シンスプリントである。

(1) 疲労骨折

P 3 2 (1) の疲労骨折を参照

(2) シンスプリント = 疲労性頸部痛

スポーツ部活動の選手で、シーズン初期に新入部員に多く発生する。

症状

スネの内側、下部に起こる痛みをシンスプリント（アメリカのスポーツ界の俗語）といい、レントゲン写真では骨に異常を認められない。痛みが我慢できればスポーツを続けていても、1～2ヶ月間で治る。

治療

下腿内側の「疾走型疲労骨折とシンスプリント」は治りやすく、「疾走型疲労骨折」は1～2ヶ月間、「シンスプリント」は4週間くらいの安静で治ってしまう。痛みさえ本人が我慢できれば、スポーツを続けても自然に治ってしまう。しかし、スポーツ医の診察は必ず受けること。「跳躍型疲労骨折」は、一時スポーツを中止すると、一見よくなったようになるが、スポーツを再開すると再度骨折することがある。ス

ポーツをやめるか、手術して骨折部の骨を他の部位の骨と入れ換えるかしないと治らないのである。

4 新入生のケガの予防

(1) ウェイト・トレーニング

新入生は運動までのブランクがあるため、多くの場合、筋力が低下し、技術と筋力のバランスが崩れていることがある。また、チームが変わると練習がハードになり、今まで運動で使っていた部位でも更によく使うことになる。よく使う筋肉やケガを起こしやすい関節周りの筋肉を中心に、筋肉を強化（トレーニング）するとよい。その際に、身体全体の筋力バランス（左右バランス、屈筋伸筋バランス等）をとることが必要である。

また、体脂肪の多い新入生の場合には、ウェイト・トレーニングの前にエアロビック運動をさせること。余分な脂肪はケガの誘因となるためである。ウェイト・トレーニングだけでなく、他の体力トレーニングも一緒に実施し、体力を総合的に向上させることが新入生のケガを予防するには望ましいことである。

5 ストレッチング

筋肉強化とともに障害を予防する上で重要なことは、ストレッチングである。ストレッチングの大きな役割は、柔軟性を高めることではあるが、それに付随して筋肉疲労、筋肉痛、そして障害予防の働きもある。つまり、ストレッチングを行うことで、関節可動域全体にわたってスムーズな動きができ、筋肉や腱を傷める危険性が少なくなるのである。

指導者は、ウォームアップでのストレッチングを十分に時間をかけて行うように、新入生に伝えておく必要がある。その際、これから行う運動で特によく使う部位を中心に、身体全体をよく伸ばしほぐすことを留意させる。クールダウンで

も、十分にストレッチングを行うように勧めることが大切である。オーバーユースが疲労の蓄積によって起こるものであるから、その日の疲れをその日のうちに取りように、クールダウンでのストレッチングを習慣づけておくようにさせる。この時も練習やトレーニングで使った筋肉を中心に、ストレッチングで伸ばすように留意させる。また、運動後すぐに十分なストレッチングができないような状況であれば、帰宅して入浴後に再び筋肉をほぐさせる。

ストレッチングはやっているつもりでも、ストレッチングが十分でなかったり、部位が適切でなかったりするので、指導者は、まず新入生に正しいストレッチングの仕方を丁寧に教えることが必要で、大切なことである。

6 メディカルチェック

新入生には、すでに障害を抱えている者や、過去にケガをして弱い部位を持つ者がいる可能性が高いことから、指導者はあらかじめ新入生に既往歴を聞いておくことが大切である。

また、アライメントに異常は見られないか（X脚、O脚、回内足、回外足等）、筋の走行や筋力・筋持久力に劣るところはないか、スキルに問題点は見られないか等を調べて、新入生一人ひとりの個体要因を把握し、ケガを起こしやすい生徒かどうかを知っておく必要が重要である。

VII 種目別で発生しやすい傷害

陸上競技

走…アキレス腱周囲炎 足底筋膜炎 膝関節痛
大腿部肉離れ

跳…ジャンパー膝 前十字靭帯損傷 腰痛

投…肩、肘関節障害 膝痛や腰痛等

体操

前十字靭帯の断裂 腰椎分離 アキレス腱断裂

水泳

腰痛分離 膝の靭帯障害 飛び込みによる頸椎の脱臼
骨折 頸髄損傷 水泳肩

バスケットボール

捻挫（足関節、手指部、膝） ジャンパー膝

骨折（前腕、上腕、足関節、手指部）

膝靭帯損傷（前十字靭帯損傷）

バレーボール

捻挫（足関節、手指部、膝） ジャンパー膝 下腿肉離れ

アキレス腱断裂 膝靭帯損傷（前十字靭帯損傷）

テニス・ソフトテニス

捻挫（足関節、膝、腰、肘） アキレス腱断裂

打撲（下腿部、目） 下腿の肉離れ テニス肘

バドミントン

捻挫（足関節、腰、肘） アキレス腱断裂

ハンドボール

捻挫（足関節、手指部、膝） 膝靭帯損傷

アキレス腱断裂 下腿肉離れ

サッカー

足関節捻挫 膝靭帯損傷

骨折（手指部、前腕、上腕、足関節、下腿、手関節）

ソフトボール・野球

靱帯損傷 下腿肉離れ 下腿打撲 アキレス腱断裂
骨折（手指部、前腕、上腕、下腿、足関節、鎖骨）
眼の打撲、挫傷、捻挫（膝、足関節、手指部、肘）

卓球

腰痛（脊椎分離症、椎間板ヘルニア）
膝靱帯・半月板損傷 肩に障害を起こしやすい

相撲

頸椎捻挫 頸椎骨折 肩関節脱臼 半月板損傷
膝靱帯損傷

柔道

鎖骨骨折 捻挫（膝、足関節、肩） 前腕骨折

剣道

骨折（足首、手指、足部） 足関節捻挫 アキレス腱断裂

レスリング

肩（脱臼、亜脱臼） 肩鎖関節痛 頸椎損傷 膝靱帯損傷

弓道

骨折（両足首、肩、足関節） 足関節捻挫 肩関節捻挫

ボクシング

網膜剥離 頭部外傷 下腿骨折 アキレス腱断裂
中耳炎 骨折（眼底、肋骨、鼻骨）

ウェイトリフティング

肩関節脱臼 足首捻挫 靱帯炎症 腰椎症

フェンシング

捻挫（膝、足首） 腰痛 股関節痛

ボート

捻挫（膝、足首、足裏） 腰痛

ラグビー・アメリカンフットボール

切り傷（下肢、肩の周辺、頭、首） 膝靱帯損傷
肩の脱臼 鎖骨骨折 肩鎖関節脱臼 頸椎損傷

スキー

骨折（下腿、手指部、鎖骨、膝、足関節） 膝半月板損傷
膝靭帯損傷 捻挫（膝、足関節、手指部）

スケート

切創（手、指） 捻挫（膝、足関節） 打撲（頭）

アイスホッケー

空手道・少林寺拳法

肩脱臼 打撲（腕、下肢） 鎖骨骨折 前腕骨折
捻挫（膝、足関節、肩）

ゴルフ

腰痛（変形性脊椎症、椎間板変性症）
手指の腱 鞘炎 肋骨の疲労骨折

自転車

落車転倒による鎖骨骨折 擦過による火傷

スノーボード

捻挫（下肢、上肢、頭頸部） 膝靭帯損傷
体幹部 打撲 脱臼 脊椎損傷
骨折（体幹部、上肢、下肢）

アンチ・ドーピングについての基礎知識

1 ドーピングとは

ドーピング (doping) という言葉は、南アフリカ共和国の原住民カフィール族が、地元の強い酒 (dop) を飲んで、士気を高めるために使用したことから始まった。現在「ドーピング」という言葉は、ドーピングに用いられる薬物の他、いろいろな処置・操作すべてのものという意味で使われている。

2 ドーピングの歴史

スポーツの世界では、古代ローマのオリンピアで二輪車競技の競走馬に蜂蜜液を飲ませて走らせたり、コカの葉を噛んで競技に出場したりしていた。

当初は薬を用いて競走馬や競技犬の競技能力を調整することがドーピングといわれたが、19世紀になってヒトの世界でも同様のことが行われるようになった。

1865年 アムステルダム の運河水泳競技会でのドーピング

1886年 自転車レースでの最初の死亡、トリメチル

その後20世紀になって医学、薬学などの科学の進歩に伴って、ドーピングに使われる物質の種類も増え、また方法も複雑・巧妙になってきた。

1911年 初めてのドーピング検査、競走馬を対象

1955年 ツール・ド・フランスの自転車選手20%が覚醒剤陽性

1960年 ローマオリンピック自転車競技で初の死亡事故

自転車選手、アンフェタミン、1名死亡、2名入院
400mH、ヘロイン、死亡

1961年 セリエAでドーピング発覚

全サッカー選手の17%が興奮剤使用

1968年 オリンピック大会 (グルノーブル、メキシコ) 初の

ドーピング検査実施

麻薬・覚醒剤・興奮剤など約30種類

1976年 蛋白同化ステロイド検査の開始

1986年 「抜き打ち」ドーピング検査の開始

1993年 「蛋白同化ステロイド」を「蛋白同化剤」とし、ステロイド以外の蛋白同化作用を有する薬剤を広く禁止

2002年 ドーピングに血液検査導入

3 ドーピングはなぜいけないか

ドーピングとは、競技能力を高めるために薬物などを使用することで、ドーピングは

- (1) 競技者の健康を害する
- (2) フェアプレーの精神に反する
- (3) 反社会的行為である

という理由からルール上禁止されている。「ずる」くて、「危険」な行為を容認することは、スポーツの健全な発展を妨げるからである。

4 アンチ・ドーピング規程について

2003.8.28 世界アンチ・ドーピング規程

2004.8.12 日本アンチ・ドーピング規程

アンチ・ドーピング規程は、競技規則と同様、「競技」をする上での条件である。

「参加者」は、規程を参加条件として承認しなければならない。

(1) アンチ・ドーピング規程違反

ア. 「競技者」の生体からの「検体」に「禁止物質」、あるいはその「代謝物」またはマーカーが存在すること。

- イ．「禁止物質」・「禁止方法」を「使用」すること、または「使用」を「企てる」こと。
- ウ．本規程で定められた形で通知を受けた後に、「検体」採取を受けない、もしくは正当な理由なく「検体」採取を拒否すること、またはその他の手段で「検体」採取を回避すること。
- エ．「競技者」の居住情報義務の提出を怠ることを含め、「競技外」検査における「競技者」に関する義務違反を行う、あるいは、合理的な規則に基づいて通達された「検査」に現れないこと。
- オ．「ドーピング・コントロール」の一部を「改ざん」する、又は「改ざん」を「企てる」こと。
- カ．「禁止物質」および「禁止方法」を所持すること。
- キ．「禁止物質」・「禁止方法」の「不正取引」を実行すること。
- ク．「競技者」に対して「禁止物質」又は「禁止方法」を投与・使用すること、又は投与・使用を「企てる」こと、本規程違反を伴う形で支援、助長、援助、教唆、隠蔽などの共犯関係などの共犯関係があること、又はこれらを「企てる」行為があること。

5 ドーピング禁止物質の種類と禁止方法(2004)

(1) 禁止物質の種類

- ア 興奮剤：気分が高揚、疲労感がなくなる
- イ 麻薬性鎮痛剤：強い鎮痛作用、依存性が高い
- ウ カンナビノイド類：緊張感をいやす
- エ タンパク同化剤：筋力増強
- オ ペプチドホルモン、作用物質および同族体：筋力増強

- カ ベータ2作用剤：興奮作用、筋力増強
- キ 抗エストロゲン作用剤：筋力増強
- ク 遮蔽剤
- ケ 糖質コルチコステロイド：筋力増強

(2) 禁止方法

- ア 血液運搬の促進：血液、赤血球、関連血液製剤の投与
- イ 薬理的、化学的、物理的不正操作：採取された検体の安全性、正当化を変えるもの、あるいは変えようとする試み、あるいはそうした変化を期待した物質、方法を使用すること
- ウ 遺伝子ドーピング：競技力向上の可能性を有する遺伝子、遺伝因子あるいは細胞を治療目的以外に使用すること。筋ジストロフィーの遺伝子治療、赤血球の分化促進

6 「治療目的使用の適用措置に関する国際基準」(TUE)

「競技者」が、「禁止リスト」にある物質/方法の使用が必要とする場合は、当該組織へ申請を行い、TUEを得る必要がある。

インスリン、ベータ2作用剤、糖質コルチコイドが対象物質である。

(1) ドーピング検査の手順

- 1 選手にドーピング検査を行うという通告
1時間以内にドーピング検査室で受付
- 2 ドーピング検査室で受付
- 3 待合室で飲み物を飲みながら待機する
- 4 検査室で採尿カップを選ぶ
- 5 専用トイレで採尿
カップに尿を入れる（75ml以上）
- 6 サンプルキットの選択
- 7 コンテナからA、Bボトルを取り出す
- 8 サンプルの分配採尿カップからBボトルへ25ml
残りをAボトルへ入れる
- 9 A、Bボトルをコンテナに納める
- 10 検査3日前に使用した
薬剤・サプリメントを申告する
- 11 公式に採尿作業が行われたことを確認して
サインをする（左に選手、右に同伴者）
- 12 終了
（オフィサーは原本を保管、選手は控えを受取る）

Ⅹ スポーツドクター一覽

北海道関係分

氏名	支部	勤務先名称	勤務先電話	診療科目	専門スポーツ
なかした けん 中下 健	札幌	(医) 社団エス・エス・ジェイ 札幌整形循環器病院	011-881-1100	整形外科	空手・ゴルフ・柔道
ふじた かつひろ 藤田 克裕	札幌	(医) 社団エス・エス・ジェイ 札幌整形循環器病院	011-881-1100	循環器科	ゴルフ・サッカー
ますだ ひろみ 埴田 博文	札幌	(医) 社団心会病院	011-712-1131	循環器内科	ゴルフ、バスケットボール
いまい もと 今井 眞	札幌	(有) エムアンドエスメディカル カーピス	011-583-9038	麻酔科	テニス、スキー
しば 基実 石部 基実	札幌	NTT東日本札幌病院	011-623-7007	整形外科	少林寺拳法
いのうえ まさゆき 井上 雅之	札幌	NTT東日本札幌病院	011-623-7007	整形外科	スキー、テニス
かねこ さとる 金子 知	札幌	NTT東日本札幌病院	011-623-7001	整形外科	バスケットボール
さとう ひろ樹 佐藤 浩樹	札幌	NTT東日本札幌病院	011-623-8350	循環器科・内科・産業医学	ゴルフ・卓球
とらふ 久夫 富樫 久夫	札幌	愛生病院	011-571-5670	内科・心療内科・神経内科・アレルギー科・整形外科・ペインクリニック・リハビリテーション科・スポーツ医学	スキー・ゴルフ・マラソン
まつやま のりこ 松山 稔	札幌	(医) 一光会 幸内科クリニック	011-837-7320	内科	クロスカントリー・マラソン・ウルトラマラソン・アウトドアスポーツ(登山・カヌー)
さいとう 公彦 斉藤 公彦	札幌	石狩幸徳会病院	0133-71-2855	整形外科	サッカー
いとう 宇一 伊藤 宇一	札幌	いとう整形外科病院	011-512-4657	整形外科・リハビリテーション科	アメリカンフットボール
ふくだ まさと 福田 正人	札幌	井上病院	011-511-6351	麻酔科	水泳・トライアスロン
あおき 喜満 青木 喜満	札幌	医療法人社団 朋仁会整形 外科北新病院	011-871-3660	整形外科	アイスホッケー・テニス
あはら 俊一 畑 俊一	札幌	医療法人社団 畑俊一内科	011-641-3385	内科・呼吸器科・消化器科・循環器科	サッカー・スキー・ゴルフ
ふくしま 直 福島 直	札幌	医療法人社団悠仁会羊ヶ丘 病院	011-853-2211	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	ゴルフ、アイスホッケー、野球、水泳、サッカー
やまもと おさむ 山本 修	札幌	江別やまもと整形外科	011-381-8008	整形外科	バスケットボール・スキー
ないとう たかふみ 内藤 貴文	札幌	おおあきクリニック	011-388-2233	整形外科	マラソン、自転車
おぼろ のぼる 小原 昇	札幌	おぼろ整形外科	011-866-3555	整形外科	ゴルフ・クロスカントリー
みよぶみ かずひろ 明神 一宏	札幌	国立札幌病院	011-811-9111	心臓血管外科・救命救急医学	卓球・テニス
しば こう 石間 巧	札幌	五輪橋整形外科	011-571-2001	整形外科	アイスホッケー、マラソン、野球
さとう えいしち 佐藤 栄一	札幌	五輪橋整形外科	011-571-2001	整形外科	アイスホッケー、野球
ごんどう 浩 近藤 浩	札幌	近藤整形外科医院	011-851-3131	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	スキー・登山・ゴルフ
さかがわ かつじ 笹川 勝次	札幌	笹川外科医院	011-551-5010	整形外科・外科・リハビリテーション科	スキー・野球・水泳
おかむら けんじ 岡村 健司	札幌	札幌医科大学	011-611-2111	整形外科	野球・水泳・空手・アメフト
いぐ ひで 倉 秀治	札幌	札幌医科大学	011-611-2111	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	スピードスケート・新体操・空手道・フィギュアスケート
くまばら ひろき 桑原 弘樹	札幌	札幌医科大学	011-611-2111	整形外科	
たん のりこ 丹野 巖	札幌	札幌医科大学	011-611-2111	整形外科	サッカー・スキー
やました としひこ 山下 敏彦	札幌	札幌医科大学	011-611-2111	整形外科・スポーツ医学	柔道

氏名	支部	勤務先名称	勤務先電話	診療科目	専門スポーツ
はやし 林 喬 善	札幌	札幌医科大学(名誉教授)	011-611-2111		ラグビー
わたなべ 渡邊 耕 太	札幌	札幌医科大学整形外科	011-611-2111	整形外科	
あおき 青木 光 広	札幌	札幌医科大学保健医療学部 理学療法学科	011-611-2111	整形外科	テニス・マラソン・クロスカントリースキー
まつい 松井 秀 章	札幌	札幌青田整形外科病院	011-881-2222	整形外科	テニス・スキー
やまむら 山村 俊 昭	札幌	札幌スポーツクリニック	011-281-8755		スキー・空手道・テニス・サッカー・バスケットボール
かつらだ 桂田 光 彦	札幌	札幌鉄道病院	011-241-4971	内科	
ひきの 引野 講 二	札幌	札幌鉄道病院	011-241-4971	整形外科	テニス
いけ 池澤 清 豪	札幌	札幌藤が丘整形外科	011-592-1388	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学・リウマチ科	剣道
やまざき 山崎 生 久 男	札幌	札幌円山整形外科	011-612-1133	整形外科・スポーツ医学	テニス、スキー、ゴルフ
しの 吉野 公 圭	札幌	三草会 クラーク病院	011-782-6160	整形外科	ゴルフ・野球・アイスホッケー・バレーボール サッカー
いまい 今井 智 仁	札幌	自衛隊札幌病院	011-831-0161	整形外科	スキー、ラグビー
たかやま 高山 英 一	札幌	自衛隊札幌病院	011-831-0161	内科	バイアスロン、近代五種、テニス
ふるち 古内 健	札幌	自衛隊札幌病院	011-831-0161	脳神経外科	スキー、サッカー、バスケットボール
やなぎ 柳井 秀 勝	札幌	自衛隊札幌病院	011-831-0161	内科	テニス、スキー、陸上競技
さきま 佐久間 隆	札幌	市立札幌病院	011-726-2211	整形外科 リハビリテーション科	スキー・テニス・空手
まつい 松井 傑	札幌	桑園中央病院	011-621-1023	泌尿器科	山岳
やまざき 山崎 潤	札幌	ターミナル整形外科	011-616-8887	整形外科・リハビリテーション科・麻酔科・リウマチ科	馬術・スキー・水泳・ジョギング
さとう 佐藤 貴	札幌	千歳佐藤整形外科医院	0123-23-0051	整形外科・スポーツ医学	空手・ジョギング・ゴルフ・陸上・クロスカントリー
つじた 土田 茂	札幌	土田病院	011-531-7013	外科、救急医学	スキー、バスケットボール
つみ 堤 正 樹	札幌	つみ整形外科クリニック	0123-33-7722	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	アイスホッケー 野球
さやま 齋藤 雅 郎	札幌	特定非営利法人札幌歩こう会	011-520-7876	内科	エクササイズウォーキング
きむら 木村 明 彦	札幌	時計台病院	011-251-1221		野球 陸上
やまもと 山本 英 順	札幌	豊平整形外科病院	011-820-8000	整形外科	野球・スキー・テニス・ゴルフ
いのうえ 井上 篤 志	札幌	西岡第一病院	011-852-7171	整形外科	ラグビー・サッカー 野球
おがた 小島 昌 規	札幌	西岡第一病院	011-852-7171	整形外科	野球・サッカー・バスケット
たに 谷 雅 彦	札幌	西岡第一病院	011-852-7171	整形外科	サッカー
なかの 中野 和 彦	札幌	西岡第一病院	011-852-7171	整形外科	剣道・野球・スキー サッカー
えんどう 遠藤 景	札幌	野幌病院	011-382-3483	整形外科	スキー
のち 能登 淳	札幌	能登内科小児科医院	011-852-0258	内科	スキー・ゴルフ・登山
はやし 林 邦 生	札幌	林内科	011-383-9816	循環器内科	野球・スキー・テニス

氏名	支部	勤務先名称	勤務先電話	診療科目	専門スポーツ
原谷 廣行 <small>はらや ひろゆき</small>	札幌	はらや整形外科	011-812-2864	整形外科	空手道・ラグビー・サッカー
小澤 寿樹 <small>こさわ ひさき</small>	札幌	平岡公園整形外科 消化器科クリニック	011-888-8808	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	陸上・テニス・ゴルフ
川村 大介 <small>かわむら たけい</small>	札幌	北海道整形外科記念病院	011-812-7001	整形外科	野球・ゴルフ・アイスホッケー
鈴木 孝治 <small>すずき こうじ</small>	札幌	北海道整形外科記念病院	011-812-7001	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	アイスホッケー・サッカー・野球
船越 忠直 <small>ふねこし ただなお</small>	札幌	北海道整形外科記念病院	011-812-7001	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	アイスホッケー、野球、サッカー
沖田 孝一 <small>おきた こういち</small>	札幌	北海道法政大学	011-386-8011	循環器科	陸上・スキー・テニス
荒島 真一郎 <small>あらいま しんいちろう</small>	札幌	北海道教育大学札幌校	011-778-0304		水泳・サイクリング
塚本 勝 <small>つかもと かつ</small>	札幌	北海道循環器病院	011-563-3911	循環器科、心臓血管外科	スキー、ゴルフ
米澤 一也 <small>よねざわ かずや</small>	札幌	北海道大学医学部付属病院	011-716-1161	循環器科	弓道・スキー
近藤 英司 <small>こんどう えいじ</small>	札幌	北海道大学医学部付属病院 スポーツ診療科	011-706-7211	整形外科	ラグビー・スキー・スノーボード
遠山 晴一 <small>とやま はるかず</small>	札幌	北海道大学医学部付属病院 スポーツ診療科	011-706-7211	スポーツ整形外科	アメリカンフットボール
井上 正弘 <small>いのうえ まさひろ</small>	札幌	北海道大学整形外科	011-706-5935	整形外科	アイスホッケー
眞島 任史 <small>まじま じみ</small>	札幌	北海道大学病院	011-706-5935	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	スキー・ゴルフ
南谷 正水 <small>みなみかたけ まさみ</small>	札幌	北海道泌尿器科病院	011-711-1717	泌尿器科	アイスホッケー・スキー
菅原 誠 <small>すがはら まこと</small>	札幌	松田整形外科病院	011-746-3666		スキー・陸上・水泳
神川 仁 <small>かみかわ ひとし</small>	札幌	安井整形外科	011-747-2111	整形外科	カヌー、水泳、体操、スキー
山口 秀夫 <small>やまぐち ひでお</small>	札幌	山口整形外科クリニック	011-837-5111	整形外科・リハビリテーション科	テニス・スキー・ゴルフ
鈴木 研一 <small>すずき けんいち</small>	札幌	医療法人社団醫王会 緑の 街診療所	011-825-9912	救急医療	陸上競技
足立 功一 <small>あだち こういち</small>	札幌	創路皮膚科クリニック	011-706-5935	皮膚科	アイスホッケー
岡本 宗則 <small>おかもと むねのり</small>	札幌	札幌センチュリー病院	011-871-1121	消化器内科	アイスホッケー、野球
太田 美穂 <small>おくだ みほ</small>	札幌	札幌市発達医療センター	011-622-8640	整形外科	水泳
村越 史呂 <small>むらこし しろう</small>	札幌	札幌整形循環器病院	011-881-1100	整形外科	スキー、ラグビー、ゴルフ
早川 満 <small>はやかわ みつる</small>	札幌	札幌南整形外科病院	011-581-2555	整形外科	アイスホッケー、陸上
八木 知徳 <small>やぎ ともゆき</small>	札幌	手稲八木整形外科	011-683-3888	整形外科	テニス、スキー
松尾 喜徳 <small>まつお きのり</small>	札幌	仁愛会外科クリニック	011-251-7338	麻酔科	スキー、空手、登山
佐久間 一郎 <small>さきま しちろう</small>	札幌	北海道大学病院循環器 内科	011-716-1161	循環器内科	サッカー、ボート、スキー
今 均 <small>いま ひら</small>	函館	医大庚会今整形外科	0138-52-7551	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	サッカー・ゴルフ
大村 和久 <small>おほむら かずひさ</small>	函館	医療法人社団健和会大村病 院	0138-23-5165	整形外科	テニス・スキー
佐々木 春喜 <small>ささき はるき</small>	函館	函館中央病院	0138-52-1231	内科	
武田 良一 <small>たけだ りょういち</small>	函館	函館中央病院	0138-52-1231	内科	ラグビーフットボール

氏名	支部	勤務先名称	勤務先電話	診療科目	専門スポーツ
吉田 顕 <small>よしだ あきら</small>	函館	松前町立病院 整形外科	01394-2-2515	整形外科	スキー・ゴルフ
宮本 一成 <small>みやもと かずしげ</small>	函館	宮本整形外科	0138-55-6115		水泳・野球・テニス
山 谷 隆二 <small>やまがに りゅうじ</small>	函館	山谷医院かみいそペインクリニック	0138-49-1555	麻酔科	ソフトテニス
松井 亮 <small>まつい まこと</small>	室蘭	医療法人円友会松井病院	0142-82-5201	循環器内科	馬術・合気道・陸上
鈴木 克憲 <small>すずき かつのり</small>	室蘭	王子総合病院	0144-32-8111	整形外科	野球・アイスホッケー
鴨井 清貴 <small>かまい きよたか</small>	室蘭	鴨井整形外科病院	0143-22-3828	整形外科	ラグビー・剣道・バドミントン
佐々 保基 <small>ささ やすき</small>	室蘭	登別厚生年金病院	0143-84-2165	循環器科	陸上
橋本 茂樹 <small>はしもと しげき</small>	室蘭	登別厚生年金病院	0143-84-2165	リハビリテーション	スキー・ボート・アイスホッケー ラグビー
竹ヶ原 信之 <small>たけが はのぶ</small>	室蘭	メモリアル整形外科	0144-74-2111	整形外科	テニス・スキー・ゴルフ
神島 博之 <small>かみしま ひろゆき</small>	室蘭	神島整形外科	0143-44-0841	整形外科	アイスホッケー、テニス、陸上
臼井 朋明 <small>うすい ともあき</small>	室蘭	双葉外科医院	0144-32-5470	外科	アイスホッケー
飯岡 和彦 <small>いひおか かずひこ</small>	小樽	朝里整形外科小樽クリニック	0134-31-5050	整形外科	スキー
柴田 稔 <small>しばの みのり</small>	小樽	医療法人社団 柴田整形外科クリニック	0134-25-5554	整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科	バスケットボール・野球
外岡 立人 <small>そとおか たつひと</small>	小樽	小樽市保健所	0134-22-3117	小児科	野球、スキー、自転車
小野 民夫 <small>おの たみお</small>	小樽	小野整形外科	0134-34-3511	整形外科	スキー・サッカー・野球
後藤 龍治 <small>ごとう りゅうじ</small>	小樽	ごとう整形外科クリニック	0134-23-3057	スポーツ整形	バレー・野球・スキー
小梁川 義則 <small>こががわ しのり</small>	小樽	潮見内科クリニック	0143-25-5688	内科・循環器科	マラソン・マリンスポーツ
細川 一義 <small>ほそがわ かずよし</small>	小樽	市立小樽病院	0134-25-1211	皮膚外科	ヨット
森岡 時世 <small>もりおか とときよ</small>	小樽	市立小樽病院	0134-25-1211	内科	野球・ゴルフ
外園 光一 <small>そとぞの こういち</small>	小樽	外園内科医院	0134-22-6911	内科、循環器科	バスケットボール
高橋 義男 <small>たかはし よしお</small>	小樽	道立小児総合保健C	0134-62-5511	脳神経外科、小児神経	ハンドボール、水泳、テニス
近藤 真章 <small>こんどう まさあき</small>	小樽	北海道済生会小樽病院	0134-25-4321	整形外科	テニス・スキー・ゴルフ
岡田 純一 <small>おかだ じゅんいち</small>	小樽	三ツ山病院	0134-23-1289	内科	スノーボード、スキー
松橋 徳弥 <small>まつはし とくや</small>	南空知	6条整形外科クリニック	0126-22-3128	整形外科	卓球・剣道
原 則行 <small>はら のりゆき</small>	南空知	岩見沢市立総合病院	0126-22-1650	整形外科	マラソン・アイスホッケー・陸上
工藤 敏治 <small>くどう としはる</small>	南空知	岩見沢市立病院	0126-22-1650	整形外科・スポーツ医学	サッカー、ラグビー
福田 公孝 <small>ふくだ きみたか</small>	南空知	市立三笠総合病院	01267-2-3131	整形外科、スポーツ医学	アイスホッケー、野球、サッカー
佐賀 憲雄 <small>さがの けんゆう</small>	南空知	長沼町立病院	01238-8-2321	整形外科	バスケットボール・アイスホッケー・空手
今井 規 <small>いまい なる</small>	北空知	声別精病院	01242-2-2196	内科	テニス
林 憲雄 <small>はやし けんゆう</small>	北空知	深川第一病院	0164-23-3511	内科	ラグビー

氏名	支部	勤務先名称	勤務先電話	診療科目	専門スポーツ
たけだ ひろき 武田 寛樹	旭川	(医)慶友会吉田病院	0166-25-8234	内科、循環器科	スキー・テニス・水泳
あべ あさみ 阿部 麻美	旭川	旭川医科大学	0166-65-2111	整形外科	バレーボール・バスケットボール・スキー
こがね かずひろ 小原 和宏	旭川	旭川医科大学整形外科	0166-65-2111	整形外科・スポーツ医学	バレーボール・柔道
いしまる あきら 石丸 晶	旭川	石丸クリニック	0166-62-0800	整形外科	スキー・マラソン
とく ひろ 聡 徳廣 聡	旭川	医療法人 進藤病院	0166-31-1221	整形外科	バスケットボール・アイスホッケー・サッカー
とみやま ゆいち 富山 有一	旭川	医療法人社団 富山整形外科	0164-42-2030	整形外科	スキー
やまざき としあき 山崎 知文	旭川	財団法人北海道対がん協会 旭川がん検診センター	0166-53-7111	婦人科	アイスホッケー
きよとく はらみ 京極 元	旭川	市立旭川病院整形外科	0166-24-3181	整形外科	ランニング・スキー
しんどう まさあき 進藤 正明	旭川	整形外科進藤病院	0166-31-1221	整形外科	アルペンスキー
たかぎ たか 高桑 巧	旭川	高桑整形外科1条クリニック	0166-23-2029	整形外科・リハビリテーション科	ソフトテニス・アイスホッケー・テニスコート
なかもろ けんじろう 中村 隆二郎	旭川	なかもろ整形外科クリニック	0166-49-5777	整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科	スキー・バスケットボール
あじ とのぶ 味戸 伸彦	旭川	美瑛町立病院	0166-92-2151	整形外科	柔道、ゴルフ
やぐら ゆきひさ 矢倉 幸久	旭川	富良野病院	0167-23-2181	整形外科・スポーツ医学	スキー・サッカー・マラソン・登山
すがはら まさひろ 菅原 正弘	名寄	町立下川病院	01655-4-2039	外科・整形外科	スキー・馬術・ジョギング
しげや つとむ 渋谷 努	北見	医療法人社団耕仁会管我病院	01586-2-2001	外科・整形外科	ヨット、スキー
そが りゅうき 我我 龍紀	北見	医療法人社団耕仁会管我病院	01586-2-2001	内科・消化器科・外科・整形外科	ラグビー
しろがわ ひさつな 白川 久統	北見	白川病院	0157-24-7770	整形外科	剣道・少林寺拳法・ラグビー
しろまつ たつひこ 白松 達彦	北見	白松メディカルクリニック	01582-3-2508	ペインクリニック	ゴルフ・アメリカンフットボール
ふじた まさかつ 藤田 正光	北見	瑞野病院	01575-6-3151	整形外科	スケート・水泳・ゴルフ
みやざわ まなぶ 宮澤 学	北見	みやざわクリニック	01527-5-0800	整形外科・リハビリテーション科	ラグビー・ゴルフ・スキー
とみなが つよし 富永 剛	十勝	帯広第一病院	0155-25-3121	外科	バレーボール・スキー・登山
はせがわ さとし 長谷川 敏	十勝	協立病院	0155-35-3355	整形外科・リハビリテーション科	ゴルフ・ボウリング
まぎら さとし 麦倉 聡	十勝	協立病院整形外科	0155-35-3355	整形外科・スポーツ医学・リウマチ科	スキー(クロスカンントリー)、サッカー
いらい はる 計良 基治	十勝	いらい整形外科病院	01566-9-5151	整形外科	テニス・少林寺拳法
いしよぶ ぜんや 上徳 善也	十勝	上徳整形外科病院	0155-25-1255	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	アイスホッケー・ソフトテニス
にしやま とくろ 西山 徹	十勝	西山整形外科医院	0155-21-3331	整形外科・リハビリテーション科	野球・ジョギング・ロングトライアスロン
いしやま かつや 伊林 克也	十勝	刀圭会協立病院	0155-35-3355	整形外科	テニス、サッカー
にし いけ あきら 西池 彰	釧根	医療法人社団 三慈会 西池整形外科クリニック	0154-22-0873	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	
みやの たけし 箕輪 剛	釧根	釧路赤十字病院	0154-22-7171	整形外科	サッカー・バスケットボール・ゴルフ
とみた みつひさ 富田 文久	釧根	市立釧路総合病院	0154-41-6121	整形外科・リハビリテーション科・スポーツ医学	サッカー・バレーボール・ラグビー・乗馬

氏名	支部	勤務先名称	勤務先電話	診療科目	専門スポーツ
羽場 賢等	釧根	市立釧路総合病院	0154-41-6121	整形外科	アイスホッケー
青野 貴吉	釧根	市立根室病院	0153-24-3201	整形外科・スポーツ医学	卓球、陸上、ラグビー
山内 賢二	釧根	根室保健部付属病院	0153-24-2267	整形外科・スポーツ医学・ペインクリニック	ラグビー、バスケットボール
石井 清一	釧根	東北海道病院	0154-23-2754	整形外科・スポーツ医学	クロスカントリー 陸上・野球
和田 仁	釧根	和田整形外科クリニック	0154-36-6288	整形外科	スピードスケート

あとがき

この「運動部活動顧問のための指導ハンドブック」改訂版は、平成14年度に初版が発刊されてから3年が経過しました。その間、全道各高等学校の教員の方々から貴重なご意見をいただき、今回、より利用しやすいハンドブックを目指して作業を進め、改訂版を発刊することになりました。

初版発刊の目的である、「部活動指導者のために必要な基本的事項」、「事故の際の対応」、「障害についての基礎知識」等は継続して掲載し、更に皆様からのご意見を参考に、項目を増やし、見やすいように心掛けました。まだ不満な面もあろうかと思いますが、今後更に研究してまいりたいと考えています。

このハンドブックがますます利用され、北海道内高等学校での部活動が、より一層活性化されることを願っています。

最後に、この改訂版発刊にあたり、各方面からご支援・ご協力いただきましたこと、この場を借りてあらためてお礼申し上げます。また、北海道高体連研究部小委員・各支部研究委員の先生方、監修・指導をいただきました青木善満医師、スポーツドクターの資料を提供いただきました日本体育協会に心より感謝申し上げます。

北海道高等学校体育連盟研究部

委員長 近藤 壽

監修者紹介

青 木 喜 満 あおき よしみつ

医療法人社団朋仁会整形外科北新病院副理事長

学歴

昭和52年 北海道大学医学部卒業

職歴

昭和52年4月 北海道大学医学部整形外科入局

昭和61年4月 北海道大学医学部整形外科助手

平成元年4月 カナダウエスタンオンタリオ大留学

平成 2年4月 釧路市立病院整形外科医長

平成 5年4月 岩見沢市立病院整形外科医長

平成10年4月 北海道大学付属病院整形外科講師

平成15年4月 朋仁会整形外科北新病院整形外科医師

学位取得 医学博士

昭和62年3月25日 北海道大学 2948

資格

日本体育協会公認スポーツドクター

日本整形外科学会認定スポーツ医

日本医師会認定健康スポーツ医

北海道体育協会スポーツ科学委員

日本アイスホッケー連盟医事科学委員

北海道アイスホッケー連盟医事委員

札幌アイスホッケー連盟評議員

JOCアイスホッケー強化スタッフ

専門

スポーツ医学

膝関節外科

足関節外科

関節鏡

参考・引用文献

- 1 『NEWCOLORSPORTS』2001年度版 一橋出版
- 2 『現代保健体育』 大修館発行教科書
- 3 スポーツ傷害 西東社 1997
- 4 スポーツのケガと痛みを治す 主婦の友社
- 5 公認スポーツドクター名簿2004 日本体育協会
- 6 家庭医学館 小学館
- 7 学校体育活動中の事故を防止するために
北海道教育委員会
- 8 コーチング・クリニック ベースボールマガジン社
- 9 ケガしたときのスポーツ医へのかかり方
有限会社ブックハウス・エイチティ
- 10 知っておきたいスポーツ障害の医学
ベースボールマガジン社

編集者（北海道高等学校体育連盟研究部）

研究部長

平成16年度	数馬田 敏（札幌月寒高等学校長）
平成15年度	波佐 光洋（札幌東豊高等学校長）
平成13・14年度	菅原 正利（石狩南高等学校長）
平成11・12年度	伊藤 義雄（札幌北陵高等学校長）

研究部委員長

平成14～16年度	近藤 壽（札幌藻岩高等学校）
平成12～13年度	川端 茂夫（札幌白石高等学校）
平成11年度	千葉 邦嗣（札幌平岡高等学校）

研究委員（丸数字は平成年度）

- 川端茂夫(札幌西陵 ・ 札幌白石 -)
菅原史彦(札幌月寒 ・ 苫小牧西 -)
柳谷郁雄(札幌国際情報 -)
南原賢二(北広島西)、柳谷佳宏(札幌厚別)
山村 修(函館西)、深澤 健(室蘭清水丘)
土居昌彦(倶知安 -)、菊池章仁(美唄)
細川善彦(妹背牛商業 - ・ 沼田)
前田文男(旭川北)、與田顕規(名寄光凌)
吉田敦一(北見商業)、銘形祥弘(帯広南商業)
林 幸一(武修館)、石田賢策(江別 -)
幸丸政貴(札幌新川 -)、田村清巳(函館工業 -)
雁田琢也(苫小牧総経 -)、若林利行(美唄 -)
三浦明二(旭川農業 -)、木村英勝(土別商業)
小坂篤司(北見商業)、高木浩之(帯広柏葉 -)
山本 亘(釧路工業)、北川浩一(土別商業)
柴田一幸(遠軽)、須藤敏明(釧路工業)

志田幸雄(北星学園新札幌 ~)
近藤 壽(札幌藻岩 ・ 札幌平岸 ~)
谷坂常年(江別 ~)、田邊禎明(札幌西陵 ~)
渡辺幹夫(帯広緑陽 ~)、中川 暁(岩内 ~)
伊藤由美子(稚内大谷 ~)
篠原 理(釧路湖陵 ~)、沖野大志(室蘭栄)
高野美保(旭川東栄)、柴田一幸(遠軽)
藤沢徳麿(北見商業 ~)、花田祐治(室蘭栄)
香川明夫(美唄工業)、松原昌一(旭川東栄)
工藤良一(函館大付柏稜)、杉山博樹(北照)
大滝一久(岩見沢農業)、西村詔彦(旭川凌雲)
吉岡成尚(稚内)、吉田光利(釧路北陽)

北海道体育協会

森 浩之(競技スポーツ振興課)

運動部活動顧問のための指導ハンドブック

平成14年5月 発行

平成17年1月 改訂

編集・発行 北海道高等学校体育連盟