

# スポーツ川崎

より速く より強く より高く **第9号**

昭和58年8月1日発行  
川崎市体育協会広報紙  
編集・発行  
川崎市体育協会広報委員会  
〒210  
川崎市川崎区砂子1-8-1  
川崎市教育委員会体育課内  
☎ 044-200-3312

## 優秀選手賞

### 受賞おめでとunggざいます

去る四月二十八日(木)産業文化会館で開催された体育協会の総会の席で昭和五十八年優秀選手賞の表彰式が盛大に行われ、賞状とブロンズが体協会長より手渡されました。

この賞は、著名な体育・スポーツ大会で優秀な成績をおさめた方を「優秀選手」「優秀チーム」として体育協会が表彰するもので、併せて魚津賞なるブロンズ軟式庭球の発展に功績があった故魚津利氏のご芳志をもとに設けられた一が贈られるもので昭和五十三年より制度化されたものです。

受賞のあとテニスの宮城さんより受賞者一同を代表して謝辞があり授与式を終了しました。

受賞された方々には心から祝福し、今後の活動をさらにお祈りしたいと思います。以下に受賞された方々をご紹介します。

#### 個人の部



- 榎谷 博 (日本実業団水泳大会 百米平泳優勝)
- 中村 康英 (日本実業団水泳大会 二百米自由型優勝)
- 益永 裕司 (日本実業団水泳大会 百米バタフライ二位)
- 豊田 稔 (日本選手権水泳大会 五十米自由型優勝)

▽△▽△▽△▽△▽△▽△

#### 団体の部

- 小幡 正美 (国民体育大会空手 少年男子組手個人戦優勝)
- 秋山 昌子 (全日本実業団 弓道大会女子個人戦優勝)
- 池田 正美 (全日本少年武道なぎなた 練成大会小学生五年生 Aの部二位)
- 宮城 静代 (全日本ベテランテニス選手権大会四十才以上女子 シングルス優勝)
- 川崎市水道局野球部 (天皇賜杯第三十七回全日本軟式野球大会準優勝)
- 東京芝浦電気男子 バスケケットボールチーム (全日本総合バスケケットボール選手権大会準優勝)

(敬称省略)



#### 外野席

最近健康の為に朝・昼・晩至る所に走る人達を見る。自分自身の体力を過信して、競走ならぬ強走が見受けられる。先般「女瀬古」と言われる増田明美(川鉄千葉)のようにレースの途中で倒れたと言う事実がある。永い年月鍛えた選手でさえかくの通りであり、素人においておやである。まず自分自身の体力の限界を熟知して、無理せず危険な暴走はやめて熟走して貰いたい。

今般七月三日開催の北海道千歳日航ボラマラソンの企画担当の一員として、年令に応じた走り方を教育指導してきた。

六十才以上の高令者八十名によるフルマラソン、ハーフマラソン、十キロマラソンの種目あり、また車椅子や親子ぐるみでの参加も受けている。なかでも注目されるのは十一歳の児童でフルマラソンに医師の健康診断でO・Kを取り初めて参加したことだが、やはり無理せず他人に関係なくマイペースで熟走ねがいたい。

# 川崎市体育協会総会開らかる

### 五十八年度予算と各種事業等を決定す!

今年度の体育協会の総会が、去る四月二十八日産業文化会館で開催され、先ず前年度の各種事業報告とそれに伴う決算並びに監査報告がなされ、それに引き続き、五十八年度の事業計画と予算案が提示され、審議の結果全て提案どおり承認された。

概要は次の通りである。五十七年度事業と決算報告

- 一、各種市民大会
  - (1) 春季大会 四種目
  - (2) 市制記念大会 十二種目
  - (3) 秋季大会十六種目
  - (4) その他 市民対象の水泳、スキー、登山など七種目

- 事業
  - (1) 多摩川美化活動への参加
  - (2) 少年少女リーダー研修会の開催
  - (3) 体力テスト会の実施
  - (4) オリエンテーリング大会の実施
- 三、スポーツ普及活動
  - (1) 日赤救急法講習会
  - (2) 親子水泳教室
  - (3) 学童泳力記録会
  - (4) 体育の日記念事業
  - (5) 市民まつりへの協力
  - (6) 武道演武会
  - (7) スポーツ教養講座
  - (8) 市民ジョギングのつどい
- 四、各種体育大会派遣事業
  - (1) 県総合体育大会 総合成績第二位 (百九十二人参加)
  - (2) 全国都市対抗庭球大会 (十人参加)
  - (3) 郡市対抗駅伝競走大会 第一位(十三人参加) 第二位 (九人参加)
  - (4) 三浦半島駅伝競走大会 国民体育大会(川崎市在住者九十二人参加)
  - (5) 国民体育大会(川崎市在住者九十二人参加)

- 五、「スポーツ川崎」の発刊
  - 五十七年度は、第6号(五十七年八月) 第7号(五十七年十二月)と第8号(五十八年四月)を発刊した。
- 六、組織検討委員会
  - 年間延五回開催した。
  - 七、その他
    - (1) 会議、年間延べ八回開催
    - (2) 視察、島根国体に四人を派遣した。
    - (3) 地域スポーツセンター設置署名運動を実施した。

- 五十七年度決算については、歳入の部では当初予算に対してわずかな延びがあり、総額で八百五十万余円であった。また、歳出では合計七百八十八万円で、監査報告と合わせ承認を得た。
- 五十八年度事業計画について
  - 一、基本方針
    - 協会加盟団体の相互連絡と協調を基に、市民の体育、スポーツ活動の一層の振興のため、各種スポーツ事業等を行う。
  - 二、主要施策
    - (1) 各種市民体育大会の開催 春季、市制記念、秋季並びに各種市民体育大会を開催し、競技力の向上と大会参加の機会を提供。
    - (2) スポーツ少年団の育成強化。 今年、特に八月に西ドイツスポーツ少年団が来

- 川予定の為、国際交流の準備をすすめている。
- (3) 広報活動の充実
  - 本協会の活動などを、「広報紙」の発行により、広く市民一般に広報し、体育スポーツ活動に関する意識啓発を行う。
  - (4) 組織検討の推進
    - 市民のより良い体育、スポーツ活動を展開するため、「本体育協会組織は、いかにあるべきか」という課題について、十分な検討会をもち組織の強化、充実をはかる。
    - (5) 普及活動の充実強化
      - 各種スポーツ教室や講習会、研修会等を開催し、市民スポーツの一層の普及、振興をはかる。
      - (6) 県総合体育大会等への派遣事業の充実。
        - 県総体や国体への選手、役員への派遣を行い、競技力の向上をはかる。

事業費の内の一部延びが見られ実質的には前年度より約1.7%程の増額とみることが出来る。

川崎・リエカ市姉妹都市親善 国際ユース・サッカー大会

世界のスポーツ、サッカーを通じて未来を担う青年の交流により、川崎と姉妹都市リエカ、日本とユーゴスラビアの友好親善の発展を図るため国際ユース・サッカー大会が開催されます。若人たちの熱戦を是非御観戦下さい。

日程 8月14日(日) 16日(火) 17日(水) Kick off 18:30

会場 等々力サッカー場 (南武線小杉駅、または溝ノ口駅から市バス溝03ノ05で市営等々力グラウンド入口下車5分)

入場料 無料 チーム編成

リエカ 19歳以下のユース チーム

川崎 11 高校選抜2 チーム

主催 川崎市、市教育委員会 日本サッカー協会

連載

スポーツ事故の応急手当て法  
(第一回)

日本赤十字社神奈川県支部  
委嘱救急法講師 左沢重明  
(イラスト 星 雅之)

はじめに

スポーツ活動中における事故の発生を絶無にすることは、望ましいことではあるが、実際には不可能なことである。平常の生活でも事故は発生する。それが、日常性を超える激しく大きな運動を行うスポーツ・競技ともあれば、けがまたは障害が発生することは完全に避け得られぬことである。

しかしこれらの事故の発生を極力少なくし、あるいは不幸にして事故に遭った時、その程度を最少限にとどめ、それ以上に状態を悪化させぬよう処置することは、指導者たる者の大きな責務である。

外傷であれ急病であれ、事故後の身体の回復は、その場での応急処置のしかたにより大きく左右される。すなわちたとえ善意からなされた手当てであっても、方法を誤ればかえって症状を悪化させるものである。治療を遅らせる

結果となったり、あるいは、本来なら完治するものを、むごむご後遺症の残るものともならしめかねないのである。first aid（現場での初期手当ては、あくまでも医学に基づいた、正しい判断による正しい処置でなければならぬ。これから述べるスポーツ事故の救急法のいくつかは、日頃スポーツにいらしめられる市民各位の、外傷・障害等の悪化の防止、苦痛の軽減、そして更には事故防止への一助ともなれば幸いである。最初にお断りしておくが、救急法とは、医師の診療を受けるまでの、前段階としての手当てであって、決して治療を目的とするものではないこと。たとえ軽微と思われる事故であっても、最終的には医師の診断を仰ぐようにするべきものであることを銘記しておく。稿は何回にわたるかかわらないが、発生度の高い四肢外

傷（捻挫・肉離れ・突き指・骨折等）から始めて、開放性外傷・人工呼吸（蘇生法）・意識障害者の取扱ひ方等へと進めて行きたいと考えている。

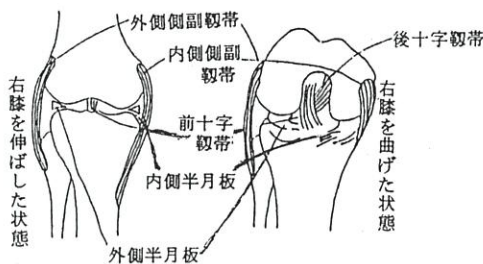
▲捻挫（ねんざ）▼

関節部に強い外力が加わって、通常の運動範囲を超えるねじり運動が与えられた時に発生する。外力により関節が脱臼しかかって、瞬間的にもとに戻った状態とも表現される。このため関節の靱帯（じんたい）や関節包などが伸ばされたり、切れたりするのが捻挫である。

足首では内側にひねって（内反捻挫）外側の靱帯を損傷するケースが多く、膝では内・外側の側副靱帯のほか、スキー等で激しく転倒をした時などには、前・後十字靱帯まで損傷する事故に至ることもある。（図1・図2）

捻挫をした関節部は激痛が起こり、腫れがくる。皮膚は赤味を帯びるか、もしくは青黒く変色し、機能障害（腫れや痛みによる正常な動きの制限）が起こってくる。捻挫の痛みの特徴的なこと

図2 膝関節（正面）



(県体協スポーツ医学講座テキスト図より)

図1 右足関節（側面）



(県体協スポーツ医学講座テキスト図より)

は、左右いずれかの方向に曲げようと試みる時、片方向だけに痛みを感じ、他方（反対方向）に曲げても痛みを覚えないことである。例えば足首捻挫の場合、踵（かかと）を押さえておいて、足先部分を外側あるいは内側に回転させてみると、痛みを走る側と、痛くない側とがある。内反の場合には外側に痛みがくる。反対に外反捻挫の場合には内側に痛みを感じる。つまり、一定方向にストレスを加えた場合にのみ痛みが限定されるのが捻挫である。

またクルブンを中心として下の方に痛みが限定される局所性もある。クルブンの下方のみでなく、もしその上方にも触痛（テンダーネス）が強い場合には、単なる捻挫だけでなく、骨折が併合していることが考えられる。このような場合には、骨折に対する処置を行わねばならない。（このことについては、骨折の項で述べることにする）

次に膝関節の場合、スキー等で外転位（内側を外の方向に引き伸ばす）をとられたため、内側側副靱帯を損傷す

るケースが多い。この場合、膝関節を伸ばしたまま大腿部を固定し、足先を外側に動かしてみると、捻挫ならば膝関節の内側に激痛が起こるので、それと判断することができる。

スプレーかアイスバック（いずれも市販されている）が手元があれば、す早く冷やせるから最も良いが、なければ紙コップに氷片を入れたもので関節上を転がしながら冷やすという方法もある。いずれにしても30分以上は冷やし続けるようにしたい。

△応急手当で法▽

捻挫は骨折と比較すると軽視される傾向があつて、程度のものであると我慢をして、そのままプレーを続けるケースがよくあるが、悪化させるとむしろ骨折よりも始末が悪く、生涯にわたつて苦しむ結果をもたらすことがある。直後の処置を重視し、十分休養をして完治させなければならぬ。

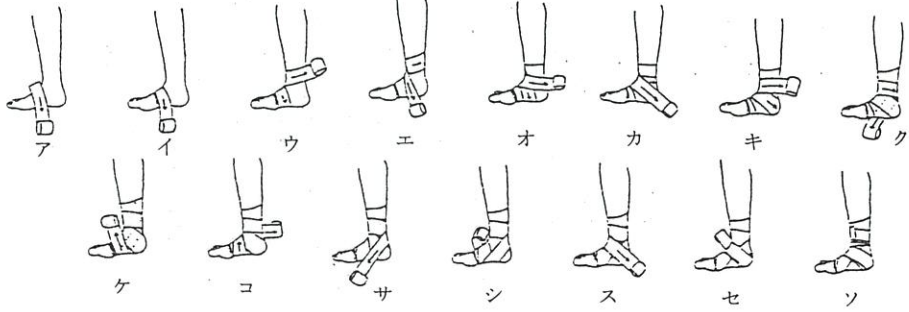
捻挫手当の基本はI・C・Eと言われる処置である。これは腫れを最少限にとどめるための重要な初期処置であつて、IとはIce（冷やす）、CはCompression（圧迫）、EはElevation（高揚のことである）。

冷却は受傷後早ければ早いほど良い。手近な所にある容器に水を張り、（できれば氷片を入れたほうがよい。）その中に患部をつける。コールド

包帯は、患部を圧迫するのであるから、ゆるくては意味がないが、あまり強く巻いてはならない。関節部が腫れてくるので、包帯弾力に20パーセントほどの余裕を持たせ、軽く圧迫する程度の巻き方をする。伸縮性のない普通のガーゼ包帯は使わぬほうがよい。包帯は30分程度とし、腫れの様子を見て、包帯が締めすぎ痛みがひどいようなら巻き直すようにする。

症状が更にひどい捻挫では、絆創膏によって関節を固定する。これは、そのような場合

図3 足首固定の巻軸帯



だけでなく、事故現場から医療機関等へ患者を連れて行く時など、本来は歩かせるべきではないのだが、かついで行く

のが不可能な時だの、あるいは運動継続を余儀なくされるような場合にも使用される。（図4・図5）しかしこの絆創膏固定は、基本的には医師やトレーナーがやるべきことであるので、なるべくならばテーピングの原理を知っているベテランの救急員にやってもらったほうがよい。

更に、患部は24時間くらいは高く挙げておいたほうがよい。患者を仰向けに寝かせるなどして、下腿部の下に適当な高さのものを置き（下肢の場合）心臓より高い位置に挙げておくことによって、腫れの増大を抑制することができるのである。

では固めに巻くようにする。そして受傷部位に負担がかからないようにして、一定期間の安静が必要である。患部を動かさぬようにすることは最善の処置である。

捻挫はonce a sprain, always a sprainといわれるように、習慣性となり、同じ箇所を繰り返して捻挫するおそれが多い。そのようなことにならぬよう、I・C・Eの次にD（Doctor）の診療を必ず受け、完治するようにしなければいけない。経過としては、軽症で一〜二週間、中等症で三〜六週間、重症では四〜六ヶ月の治療期間を要することがある。

△補足▽

ハイキングや登山、あるいは郊外でのレクリエーション、オリエンテーリング等で、足首を捻挫し、とりあえず靴の上から固定しなければならぬような時には、三角巾（ネクタイ等でもよい）が用いられる。（図6）

まず畳み三角巾を作り、その真中を靴の土踏まずの位置にあて、両端を後方に回して強く引き締める。足首の後方

で交差させ、両端を前に巻いて交差させる。前方で交差した両端は、それぞれの先端を土踏まずの横の斜めになつてある三角巾の下を内側から通す。この時、交差した点を押さえながら緩まないようにしなければならぬ。通した三角巾の両端を上の方に引き上げ、グッと締めてから、足の甲の上で結ぶ。土踏まずに斜めにかかった三角巾が、上方に引っ張りあげられて、鋭角になつてゐるようでは締まらないうので、その部分が直線的にしっかりと張つてゐるようになつて、効果がない。

図4 足首の絆創膏固定 (テーピング)

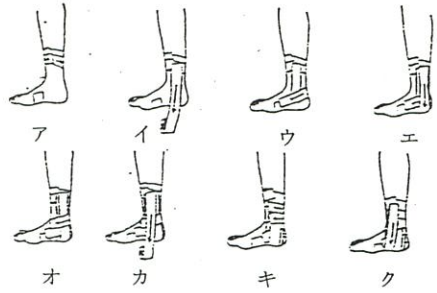
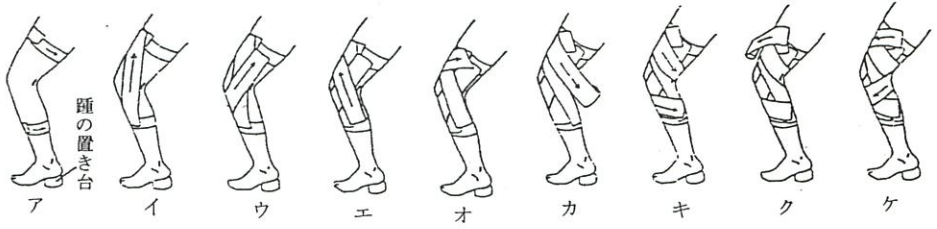
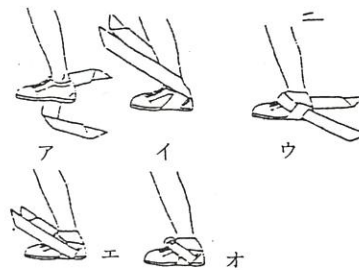


図5 絆創膏による膝の固定法 (テーピング)



このようにして足首を固定し、ひとまず安全な、落着いて手当てのできる場所まで移動して、I・C・E処置を行つてもある。しかし、最善

図6 三角巾による足首捻挫の固定法



の処置は、やはりその場ですぐに処置することである。

**鷹取山  
利用問題について**

川崎山岳協合理事長  
大筒 俊介

(次号に続く)

鷹取山での岩登り禁止騒動は、横須賀市の岩登り全面禁止発表が発端となつた。突然の禁止は山岳関係者にとつて大きなショックだった。この禁止のきっかけは、横須賀市立鷹取小学校の児童が校外授業中、写生を書き終えたわずかの時間に、岩場に残

されたザイルを取ろうと誤まつて広場に転落死したもので、授業中だけに関係者は大きなショックをうけた。鷹取山は標高一九三米で、親不知・子不知・前浅間・後浅間と切り立った岩場は戦前から多くの山岳団体等の岩登り練習場として、又日本山岳協会の岩登り技術の公認指導難技術講習会会場としても利用され、休日には東京近郊の手ごろのハイキングコースとして家族連れでにぎわつてゐる。

そんな中で、地元町会には市に対し、岩場は裏側から登ればガケの上に簡単にでられるので、危険な岩場にサクの設置、公衆トイレやゴミ箱等の環境対策を要望してゐた。市はこうした要望書を受け、岩登り全面禁止をする方針をとつた。一方横須賀山岳協会・神奈川県・東京・日本勤労者各山岳連盟で組織された「鷹取山安全登山協議会」はこのことでも市との折衝に入った。両者とも打開策がなく平行線が続いたが、市は都市公園公告の迫つた五十七年、同山は伝統あ

る岩場であり、広く登山愛好家に利用されてゐるとの理由で、条件付特例措置で継続使用を認める六項目からなる厳守条件を提示、最後の回答を求めてきた。内容は毎日二人以上の指導員の現地派遣を求め、それが中断された場合岩登り特例措置を廃棄するといふ厳しい条件であつた。当協会は十項目の内容にし、次のように回答とした一部を修正、勤労者である我々山岳会では毎日の配置を日曜日とし、日曜祝日の利用は事前届をする事・利用者は個人であつても当協議会に登録する事・許可申請届出はいつでも受けつけられる・十項目以外でも必要とあれば適切に協議する・夜間利用全面禁止・テント設置禁止・許可した利用者の事故であつても本人責任とする等。同協議会は五月二十二日鷹取山広場で説明会を実施し発足の運びとなつた。富山県の剣岳登山条例・群馬県の登山条例と異り、都市公園内の利用問題だけにのちに問題を残した解決だと思つた。

されたザイルを取ろうと誤まつて広場に転落死したもので、授業中だけに関係者は大きなショックをうけた。鷹取山は標高一九三米で、親不知・子不知・前浅間・後浅間と切り立った岩場は戦前から多くの山岳団体等の岩登り練習場として、又日本山岳協会の岩登り技術の公認指導難技術講習会会場としても利用され、休日には東京近郊の手ごろのハイキングコースとして家族連れでにぎわつてゐる。

そんな中で、地元町会には市に対し、岩場は裏側から登ればガケの上に簡単にでられるので、危険な岩場にサクの設置、公衆トイレやゴミ箱等の環境対策を要望してゐた。市はこうした要望書を受け、岩登り全面禁止をする方針をとつた。一方横須賀山岳協会・神奈川県・東京・日本勤労者各山岳連盟で組織された「鷹取山安全登山協議会」はこのことでも市との折衝に入った。両者とも打開策がなく平行線が続いたが、市は都市公園公告の迫つた五十七年、同山は伝統あ

# スポーツ今昔

## 戦後県下スポーツの 発展に寄与した 県実業団体育連盟

昭和二十三年十月十三日、県下二十五社の体育関係担当者、県議会議場につどい、議長久野元治氏（東芝専務取締役）のもとに規約審議と別掲の役員選出・行事日程等慎重審議が行なわれた。ここに県下の会社・事業場体育統轄団体として県実業団体育連盟（以下、実体連という）の創立をみたのである。

当時は労働組合が次々結成されて、社会情勢は食糧難と共に混沌としていた。職場はスポーツによる身体の鍛練とスポーツの生活化をはかり、事業場の活性化に役立つものと注目されたものであった。

これは東芝に体育課を設置して、これら実体連の世話役を一手に引受けた久野専務のもとで浅野浩志が、一年余社

会体育の統轄に努力すればこそ成就したものである。

第一回の創立総会において参加者より各種目理事長を常任理事にとの提案がなされ、当日三役のみを決定、十二月一日東芝本社会議室において再度臨時総会を開催し別掲の種目別役員が決定した。

なお県実体連初代会長稲垣平太郎氏は就任後、通産大臣にも就任した。

### 役員名簿

- 会長 稲垣平太郎
- 副会長 横濱ゴム社長 久野 元治
- 理事長 東芝専務取締役 蜂谷 保七
- 事務局長 浅野 浩志
- 会計 東芝本社体育課 畑野 大三
- 東芝柳町工場

### 種目別理事長

- バレーボール部（浅野浩志
- ・東芝本社）バスケット部（横山堅七・日本鋼管）庭球部（中野一雄・日本コロムビア）卓球部（遠藤猛・東芝鶴見）剣

- 道部（鈴木保・東芝堀川町）
- 柔道部（篠崎寛・浅野ドック）
- 相撲部（荒川義夫・日本鋼管）
- 陸上競技部（大崎代・日産横浜）サッカー部（片岡次夫・日本鋼管）ラグビー部（西海一嗣・東芝本社）水泳部（篠田明・横濱ゴム）

### 事業計画

- ①三市縦断駅伝競走（川崎―横浜―横須賀）
  - ②新八景廻り自転車競走（箱根―平塚―厚木―横浜―川崎）
  - ③通産大臣優勝旗争奪県下事業場対抗体育大会
  - ④各種目別体育大会
  - ⑤未結成種目スポーツの育成統轄を計る。
- （次号に続く 浅野記）

### 施設紹介

#### 八ヶ岳少年自然の家

八ヶ岳少年自然の家は川崎より約百八十キロ離れた長野県富士見高原（標高千二百米）にあり、雄大な自然に恵まれ、野外活動を通して、自然のめぐみや、偉大さを感じたり、集団宿泊生活をするこ

とによって、協力・友愛・奉仕の心を養うなど、心身共にたくましい少年になることをねらって、昭和五十二年に建設された少年のための社会教育施設です。

昭和五十七年度の利用状況をみますと、平日は学校利用週末及び学校の長期休暇（夏休み等）は少年団体（子ども会・ボイススカウト等）の利用があり、百六十二団体・延三万八千四百九十六人がおとずれました。

少年スポーツ団体としても、普段の活動とちょっと変わった、自然の中で、そして集団宿泊生活を通して、子ども達の成長に役立ててみませんか。

問合せは	八ヶ岳少年自然の家へ
TEL	0266-66-2011
定員	200名
使用料	(1人1泊)
	小学生 300円
	中学生 400円
	その他 800円
食費	1人3食 1,100円

### 編集後記

今年夏は夏の到来が早くなるとか、暑い日が続くとか色々とりざたされていた。実際五月には真夏を思わせる暑い日が続いたりしていたが、七月中旬すぎまで低温の日が続き、農作物への影響が出てきています。早く本来の夏の陽がもどってほしいものだ。

本号より日赤救急法指導員の左沢さんによる「スポーツ事故の応急手当て法」を連載していたが、ことになりました。ひとつ救急法を勉強してみたいかがでしょうか。

