

# 2018 “輝きカップ” をサポートします！

## 選手は無料！

ケア・調整

テーピング

応急対応



### 大会トレーナーが 選手の皆さんの救護

・ケア・調整をおこないます。気軽にお声かけください

- ◆熱中症等／熱中症等で体調を崩された選手は、冷却等の応急対応します（明らかな熱中症症状は救急呼び出し等の対応をします）暑さで不調の方は遠慮なく申し出てください。
- ◆テーピング／テーピングを希望される方は、各自 もしくは各チームの“キネシオテープ” “伸縮テープ”等ご持参ください。（お持ちでなければ1本単位で販売も致します）
- ◆ブースの空き時間等／選手以外の一般の方の施術も対応します（有料・料金はブースに掲示）。気軽に声をおかけください！

※本大会は会場数が多く、トレーナーが複数会場を掛け持ちいたします関係で、トレーナーが不在になる時間帯がありますことをあらかじめご了承ください。

※お願い：トレーナーブースは公平にご利用いただけますが、試合ごとに繰り返し利用したり、特定のチームで占めてしてしまう事は 他の方が利用しにくくなるケースもあり、本来の趣旨に添いません。公平性も考慮し、選手の利用は1人1回とさせていただきます。

一人2回目以降は一回につき¥300と有料でさせていただきます事をご理解ください。

お互いに公平に利用できるようにご理解のほどよろしくお願いいたします。

### ◇◇熱中症①◇◇ ～体力の消耗は避けて、こまめな水分補給を～

熱中症とは、高温状態にカラダが順応できずおこる障害で、暑い中で運動や労働をおこなった時、発汗や循環に異常をきたしておこります。症状はおもに「フラフラする、力が抜ける、けいれん、体温上昇、吐き気、気分が悪くなる、発汗停止、精神錯乱、失神、こん睡などをおこし、生命の危険を伴うこともある」とされています。1年でいちばん暑いこの時期は、選手だけでなく周りで応援する方含め全員注意が必要です。決して無理をせず、水分・ミネラルをとり、合間はしっかり休息し、カラダの冷却を心がけましょう。

### トレーナーとして大会会場地元・滋賀県の施術師が“輝きカップ”を応援しております

鍼灸・整体／アスレティックトレーナー：井口

しんきゅう ちりよう 心 体

鍼灸治療 **ここから**

・出張施術／  
トレーナー出向  
おこないます

☎：0749-52-9001

携帯：090-8652-1789

滋賀県米原市高溝244-3

整体トレーナー：原田

い なか せい たい いん き らく

田舎の整体院 **気楽**

・出張整体  
・トレーナーも  
致します

☎：0748-52-0599

携帯：090-9272-4940

滋賀県蒲生郡日野町三十坪1608

整体トレーナー

じ き せい たい いん がん ばり や  
磁気整体院 **元張屋**

本店：0749-42-6639

滋賀県愛知郡愛荘町長野647-1

支店：0749-24-1139

滋賀県彦根市銀座町2番31号

・グラントレーナー協会として  
整体学院おこなって  
おります。

整体トレーナー：浦部

せい たい いん

整体院 **うらべ家**

・出張整体  
・トレーナーも  
おこないます

☎：0749-35-3215

携帯：080-1433-2141

滋賀県犬上郡豊郷町上枝330

## 【輝きカップにおける、選手無料ケアについて】

大会におきましてはいつも救護スタッフ／大会トレーナーにご理解を承り誠にありがとうございます。  
救護対応におきましては、真夏の猛暑のシーズンながら、毎年大きなトラブルもなく2日間を終えられ、大変感謝しております。

また、大会トレーナーとして救護対応とともに、選手のケア・調整にも積極的に取り組んでまいりましたが、今回は(試験的な意味合いも含め)全チーム公平に受けていただけるよう、以下のような内容で進めたいと考えております。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### ◆輝きカップ開催中の、大会トレーナーによる選手のケア・調整(無料)

①趣旨・目的 : 選手に、試合に安心してプレーしてもらえるように身体を調整いたします。

②対象 : 1チームにつき選手2名、監督1名

(選手はレギュラー・サブ どなたでも結構です。本来持っているパフォーマンスを十分引き出せるようにカラダのバランスを整える事が目的です。ケガを治す・古傷を癒やす という趣旨ではありません。)

(監督: トレーナーがどういったことをやっているのかを知っていただく意味においても、監督さんにも受けていただけたらと思います)

注1) できるだけ全チームに公平に受けていただけるよう、人数を設けさせていただきました。

注2) ケアは上記の目的で行っております。試合の疲労回復や、リラクゼーションとは意味合いが異なりますのでご理解ください。

注3) 本大会はたいへん規模が大きく、大会中トレーナー一人が複数会場をかけ持ちで受け持つため、会場を不在になる時間があります。その場合多少の時間調整が発生しますことをご理解ください。

※今回は試験的な取り組みですので、試合の流れであったり、トレーナーが他会場にいて不在などで、受けていただけないケースも想定されます。おおよその滞在時間を表示し、出来る限り対応するようにしますが、はじめての取り組みですので、時間によって対応できないケースもでてくるかと思えます。その点ご了承のほどよろしくお願いいたします。

※他の選手について: 各会場、全てのチームの選手2名、監督1名のケアが終わりましたら、空き時間には他の選手も対応いたします。ただし、公平性も考慮し、選手は1人1回とさせていただきます。一人2回目以降は一回につき¥300と有料でさせていただきます事をご理解ください。

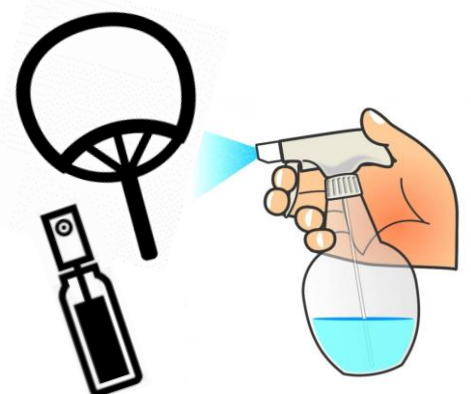
※あくまで救護スタッフですので、大会で起こるアクシデント・応急対応が必要な場合など、状況によりそちらを優先対応いたします。  
よろしくお願いいたします。

大会トレーナー／救護スタッフ

## ◇◇熱中症②◇◇ ～体温を下げる工夫を～

たいへん酷暑の時期、気温も相当高くなることも予想されます。熱中症は水分補給やミネラル補給をしておくだけで防げる訳ではなく、本人の体調によっても発症は左右されます。とにかく体熱をためこまない工夫も必要で、うちわ+きりふき(ミストスプレー)などを利用して体温を下げる努力もしましょう。

顔や腕にシュシュっとひと吹きし、うちわであおぐことで気化熱によって体温を下げるができます。きりふきやミストスプレーは100均でも手に入りますので、水道水を入れて携帯しておくことも熱中症を防ぐうえで大切です。



◆トレーナー各会場滞在表◆

7/28(土)	カテゴリー	始	12:00	終	担当
五箇荘小体育館	U14女子		11:30-13:30		野村
五箇荘体育館	U14男子			14:00-終了まで	野村
箕作小体育館	小学生		始-終了まで		伊藤
愛東南小体育館	小学生	始-11:30			村上
おくのの運動公園体育館	U14女子		11:45-14:45		村上
湖東小体育館	小学生			15:15-終了ま	村上
玉緒小体育館	U14女子	始-12:00		15:00-終了まで	浦部
八日市南小体育館	U14男子		12:30-14:30		浦部
布引運動公園体育館	U14男女		始-終了まで		原田
蒲生西小体育館	小学生	始-11:30			外川慎
蒲生北小体育館	U14女子		11:40-14:00		外川慎
蒲生体育館	U14女子			14:20-終了まで	外川慎

7/29(日)	カテゴリー	始	12:00	終	担当
五箇荘小体育館	U14女子		11:30-13:30		野村
五箇荘体育館	U14男子			14:00-終了まで	野村
箕作小体育館	小学生		始-終了まで		伊藤
愛東南小体育館	小学生	始-11:30			村上
おくのの運動公園体育館	U14女子		11:45-14:45		村上
湖東小体育館	小学生			15:15-終了ま	村上
玉緒小体育館	U14女子	始-12:00		15:00-終了まで	浦部
八日市南小体育館	U14男子		12:30-14:30		浦部
布引運動公園体育館	U14男女		始-終了まで		原田
蒲生西小体育館	小学生		始-終了まで		田中
蒲生北小体育館	U14女子		11:40-14:00		外川慎
蒲生体育館	U14女子			14:20-終了まで	外川慎

※試合の2日間、トレーナーの人数が限られており、各会場を掛け持つため、上記の時間で各会場に滞在する予定をしております。(各状況により時間が前後する場合がございますことをご了承ください。)

※トレーナーの担当は予定です。諸事情により変更もあります。