

「スポーツ現場で安心・安全に活動するための技能テストについて」



東京都理学療法士協会スポーツ局



技能テストとは

制度について

東京都理学療法士協会がスポーツ活動をサポートするにあたり

- ・選手やサポートスタッフが安心・安全に活動ができるための技術
- ・負傷時に対する迅速かつ正確な評価

に関する知識と技術の確認・共有をすることを目的とし、技能テストの合格をもって認める東京都理学療法士協会独自の制度である。

なお、試験官を救急救命士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーにも依頼し、専門的視点からアドバイスを頂けるよう企画・運営している。

成り立ち

2020東京オリンピック・パラリンピック国際競技大会に向けてより質の高い知識・技術を有した東京都理学療法士協会会員の育成が必要と判断し、2017年度より『技能テスト』を実施。
スポーツ現場サポート活動を行うための一定の知識、技能を有しているかを確認することを目的に事業を開始した。

ここでの一定の知識、技能とは、日本アスレティックトレーナーの認定試験を参考にし、検定内容の以下4項目についての技能を有していることである。

- ①足関節回外捻挫に対するテーピング
- ②熱中症に対するシナリオテスト
- ③脳震盪に対するシナリオテスト
- ④スポーツ外傷に対するシナリオテスト

修了後の役割

- 1)安全にスポーツ活動が出来るための支援活動
応急手当・テーピング・コンディショニング・足長検査・相談会・運動指導・依頼に対応した強化活動など
- 2)理学療法士の啓発活動
理学療法士の紹介などのパンフレット配布など



技能テスト項目①【テーピング】

【目的】

スポーツ現場で生じる外傷に対して、代表例を通してテーピングの基礎を有しているかを確認する

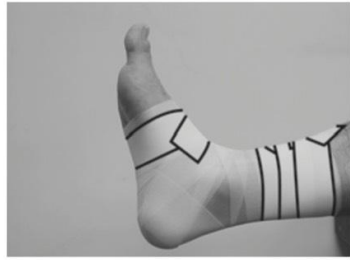
【内容】

足関節回外捻挫に対するテーピング(3分以内)

- i. アンダーラップ
- ii. アンカー(下腿部2本+足部1本)
- iii. スターアップ(3本)→ アンカー(下腿1本)
- iv. ホースシュー(4本:1/2以上重ね合わせる)
- v. サーキュラー(1/2以上重ね合わせる→最初のアンカーの高さまで)
- vi. 外側ヒールロック
- vii. 内側ヒールロック
- viii. フィギュアエイト
- ix. アンカー(足部1本)



技能テスト項目①【テーピング】



a. アンカー：下腿部に3本前後、足部に1～2本アンカーを巻く



b. スターアップ（内側）：下腿内側のアンカー上からスターアップを始める



c. スターアップ（外側）：下腿外側で強く引き上げる



d. スターアップ（内側）：約1/2ずつ重ね合わせてスターアップを3本行う



e. スターアップ（外側）：3本目のスターアップが第5中足骨にかからないように注意する



f. アンカー：スターアップを止めるためのアンカーを下腿部に行う



g. ホースシュー（1本目）：1本目のホースシューを行う



h. ホースシュー：1/2以上重ね合わせてホースシューを4本行う



i. サーキュラー（1本目）：内果を少し越えた辺りからサーキュラーを始める



j. サーキュラー：1/2以上重ね合わせて、最初のアンカーの高さまでサーキュラーを繰り返す



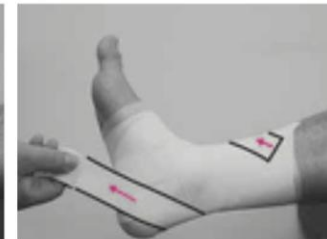
k. 外側ヒールロック：下腿前面から始め、内果のすぐ上までテープを引っ張る



l. 外側ヒールロック：アキレス腱・踵骨上を通り、踵部外側で斜め下方に引っ張る



m. 外側ヒールロック：足底を通り、足背部で止める



n. 内側ヒールロック：下腿前面から始め、外果のすぐ上、アキレス腱・踵骨上、踵部内側までテープを引っ張る



o. 内側ヒールロック：足底を通り、足背部で止める



技能テスト項目②【熱中症に対するシナリオテスト】

【目的】

- ・熱中症に対して現場での判断・初期対応が行える。
- ・熱中症の病型を把握し、各病型に沿った現場対応ができる。

【内容】

・病型について

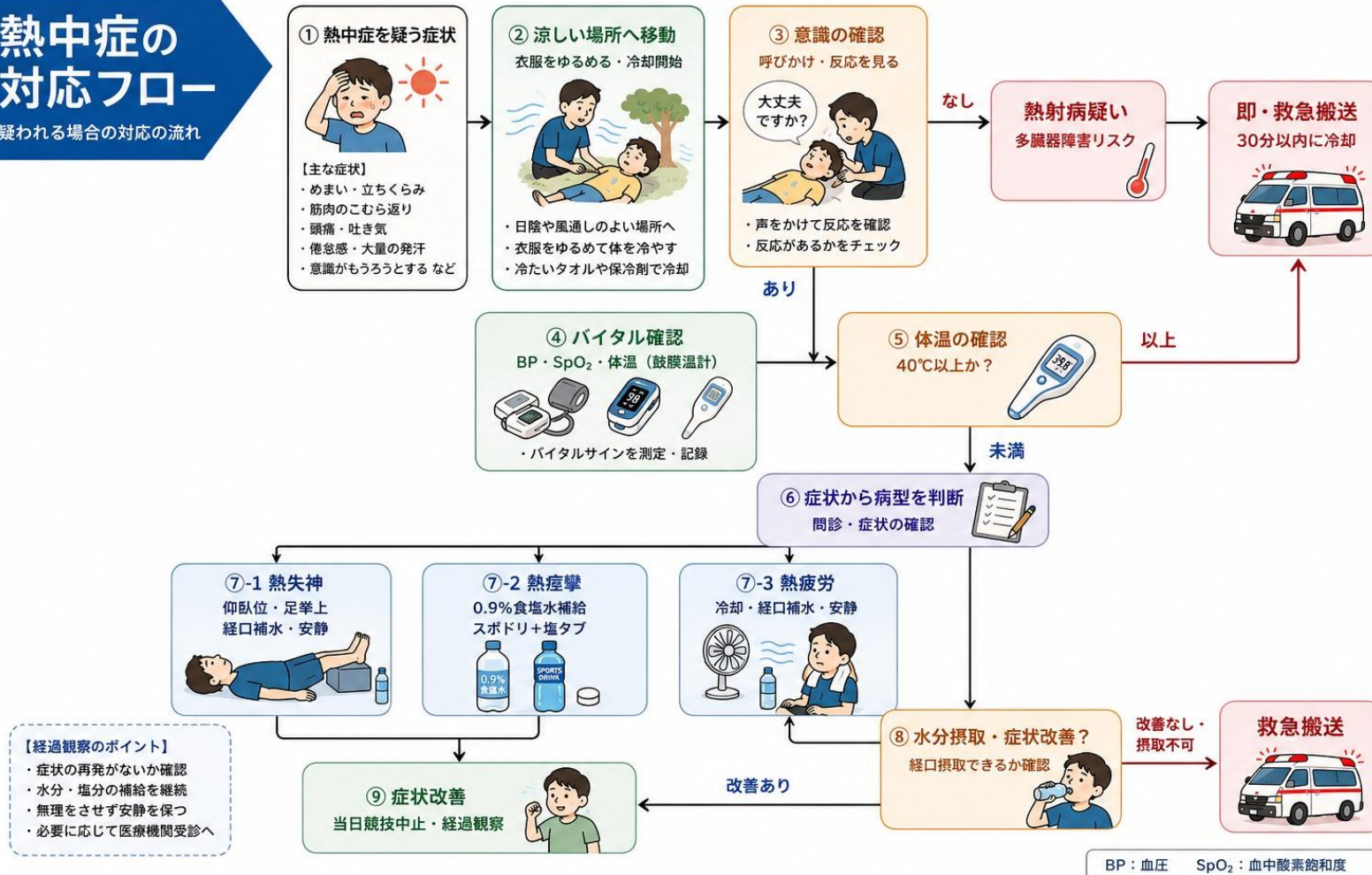
- 熱失神・・・皮膚血管拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して、めまいや失神が起こるもの。
- 熱痙攣・・・大量の発汗により血液中の塩分濃度が低下することにより、筋痙攣が起こるもの。
- 熱疲労・・・発汗による脱水と皮膚血管拡張により、循環不全となり、脱力感、めまい、頭痛、吐き気などが起こるもの。
- 熱射病・・・過度な体温上昇により、脳機能異常、多臓器障害が起こるもので、死の危険がある緊急事態。

・詳しくは 熱中症予防日本スポーツ振興センター.jpg こちらの資料をベースに練習していただければと思います。

技能テスト項目②【熱中症に対するシナリオテスト】

熱中症の 対応フロー

疑われる場合の対応の流れ





技能テスト項目③【脳震盪に対するシナリオテスト】

【目的】

スポーツ現場で発生した頭部外傷に対し、脳震盪を疑い、安全を最優先とした適切な初期対応・評価・判断ができるかを確認する。

・SCAT6を使用。

【内容】

- ① 初期対応： 安全確認・声かけ・プレー中止
- ② 緊急性判断： 「警告」の有無を確認
- ③ 神経学的評価： 意識・GCS・頸椎・眼球運動・協調運動
- ④ 記憶評価： Maddocks質問等による記憶・見当識確認
- ⑤ 症状評価： 頭痛・めまい・吐き気・認知症状等
- ⑥ 認知機能： 見当識・即時記憶・集中力・遅延再生
- ⑦ バランス： Modified BESS・つぎ足歩行等
- ⑧ 最終判断： 競技継続の可否ではなく、適切な医療的対応への判断
- ⑨ 報告： 評価結果・症状・対応内容を簡潔に報告

・詳しくは SCAT6_ja.pdf こちらの資料をベースに練習していただければと思います。



技能テスト項目④【スポーツ外傷に対するシナリオテスト】

【目的】

スポーツ現場で急性外傷が発生した際の初期対応として、リスク管理のもと患部の特定、的確な整形外科テストを用いた重症度判定、そして正確に選手へ説明できるかを確認する。

【内容】

・スポーツ現場で急性外傷が発生した状況を想定したシミュレーションテストを行う。安全管理およびリスク管理をして初期評価を行い、患部の特定と重症度判定をし、選手に説明を行うまでを行ってください。

・HOPSによる体系的評価の実施。

History(問診)・Observation(視診)・Palpation(触診)・Special Tests(特殊検査)

*急性外傷は以下から出題されます。

足関節回外捻挫、足関節回内捻挫、第5中足骨基部骨折、膝外側半月板損傷、膝MCL損傷

膝ACL損傷、膝蓋骨亜脱臼、ハムストリング肉離れ、アキレス腱断裂、TFCC損傷、肘関節MCL損傷

肩関節亜脱臼、肩鎖関節脱臼

各疾患について、整形外科テストを確認しておいてください。



合格について

- ・東京都理学療法士協会における技能テストを受け、各項目で60%以上達成したものを合格とする。
- ・問い合わせ先は、東京都理学療法士協会スポーツ局とする。



Mail: sports.pttokyo@gmail.com