

プロスポーツナビ

問合せ/FC水戸ホーリーホック(☎0296-88-3900)、茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント(☎050-1745-6802)、市スポーツ課(☎306-8136)
チケットは、インターネットやコンビニエンスストアなどで購入できます



プロサッカークラブ 水戸ホーリーホック



順位…J2リーグ22チーム中 **11**位(12勝10分11敗)

終盤戦に向けて3人の新戦力が加入!

夏場の補強と言われるJリーグの選手追加登録により、新たに、3名の選手がクラブに加わりました。J1昇格を目指してリーグ終盤戦を戦い抜きます!



やすなが れお
安永 玲央 選手(21歳)
背番号5/MF/
177cm/72kg

うのき ふみや
鵜木 郁哉 選手(21歳)
背番号37/FW/
167cm/67kg

レオナルド ブロー
ダーセン 選手(19歳)
背番号48/DF/
188cm/82kg

▼ホームゲーム日程

会場/ケーズデンキスタジアム水戸

日時	対戦相手
9/21(水)、19:00	東京ヴェルディ
10/ 2(日)、14:00	ジェフユナイテッド千葉
10/23(日)、14:00	ザスパクサツ群馬



プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



まもなく2022-2023シーズン開幕!

これまで茨城ロボッツは、アップテンポなバスケットボールをモットーとしてきました。今季は「**GEAR UP 4000**」をシーズンスローガンに、さらにスピードを上げ、Bリーグで最もテンポの速いバスケットボールを目指します。ご期待ください!



▼ホームゲーム日程

会場/アダストリア みとアリーナ

日時	対戦相手
10/ 1(土)、15:05	ファイティングイーグルス名古屋 (ホーム開幕戦)
10/ 2(日)、15:05	
10/26(水)、19:05	レバンガ北海道

※10月15日(土)・16日(日)のホームゲームは、日立市池の川さくらアリーナで開催されます。

▼新加入選手からのコメント

はやししょうたろう
林 翔太郎 選手(26歳)

背番号33/SF/194cm/89kg

“覚悟”この一言に尽きると思います。口だけではなく、行動や結果で示していきたいと思えます。ご声援よろしくお願ひします!



掲載している情報は、9月6日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更になる場合があります。

応急処置 こんなときどうする?

ケース 3

スポーツでケガをしたら

日常生活での突然のケガや、急病の方に対する、「応急処置」などを紹介します。

問合せ/救急課(☎221-0126)



スポーツの秋がやってきました。今回は、スポーツでのケガ(スポーツ外傷)の回復を助けるRICE処置を紹介します。RICE処置を施すことで、患部の内出血や腫れ、痛みなどを抑え、回復を助ける効果があります。

RICE処置を行った後は、速やかに医療機関を受診しましょう。

スポーツ外傷とは

スポーツ活動中に、物や人にぶつかるなど、身体に大きな力が加わって起こる不慮のケガを「スポーツ外傷」といいます。

RICE処置が有効な スポーツ外傷

捻挫/打ち身/肉離れなどの四肢のケガ

こんな場合はすぐ救急車を!

以下に該当する場合は、むやみに患部を動かさずに、すぐに救急車を呼びましょう。

- ・頭部・背部・頸部を損傷している
- ・大量の出血をして意識がない
- ・脱臼や明らかに変形のある骨折などが疑われる
- ・けいれん発作が起きている

スポーツ外傷の応急処置はRICE処置

Rest(安静)

▶患部を動かさないように、包帯や布を巻いたり、添え木などを当てたりして固定する

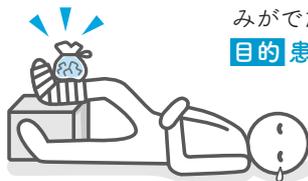
目的 患部の腫れや血管・神経の損傷を防ぐ

Icing(冷却)

▶患部を氷などで冷却する ※なるべく氷が直接患部に当たらないようにする。

▶20分程度冷却したら氷を外し、また痛みがでたら冷却を繰り返す

目的 患部の腫れによる痛みを和らげる



Compression(圧迫)

▶腫れが予想される部分を、テーピングなどで圧迫しながら固定する ※しびれや変色が生じたらすぐに緩める。

目的 患部の腫れや内出血を防ぐ

Elevation(挙上)

▶患部の下に台座や座布団などを置き、患部を心臓より高い位置に上げながら安静にする

目的 患部の腫れを防ぐ