

平成 29 年  
12 月 23 日

## 参加スタッフ

城ヶ崎政光 平岡大介  
今林昇吾 櫻井智恵  
本田遼太郎 前川凌大  
大塚雅史 上川美憂  
山下梓



## 第2回 スポーツ傷害予防教室開催 in 西南学院中学校/高等学校 女子ハンドボール部

## 教室の内容

### ・スポーツでの膝の怪我・栄養・睡眠について

ハンドボールはジャンプや切り返し、接触が多く、膝の怪我が多いスポーツです。その中でも今回は膝前十字靭帯損傷について講義させていただきました。どれだけ生徒たち本人が怪我をするリスクがあるか理解してもらえたと思います。今回は膝の講義だけでなく、栄養(試合前に何を食べればいいのかなど)や睡眠(寝る前にやってはいけないことなど)も講義させていただきました。

#### ① 講義

#### ② パフォーマンス

チェック

#### ③ 予防トレーニング

#### ④ パフォーマンス

再チェック

#### ⑤ アンケート

#### ⑥ テスト



## トレーニング内容

### 1 リズム系トレーニング



### 2 基本姿勢・トレーニング



### 3 ステップ系トレーニング



### 4 対人トレーニング



### 5 チーム対抗トレーニング



## ・スクワットの確認

走る・ジャンプ・切り返しなどスポーツ動作の基本となるのがスクワットです。膝が内側に入ると前十字靭帯が損傷または断裂してしまいます。スクワット姿勢が正しくないと、受傷するリスクが高くなるだけでなく、パフォーマンス低下にもつながります。正しいフォームを身につけられるよう指導させていただきました。



## ・ジャンプ着地の確認

先ほどスクワットで述べたように、膝が内側に入ると、受傷します。特にジャンプ着地で膝が内側に入りやすく、受傷する選手が多いです。生徒の大半が着地時に膝が内側に入っていました。しっかりスクワット姿勢で着地出来るよう今後もトレーニングを継続してもらいたいです。



## 参加者の感想(一部抜粋)

- ・試合前の食事は気をつけて自分の良い状態で臨みたいと思った。
- ・怪我は他人事だと思っていたけど、自分もいつ起こるかわからないと思った。
- ・予防トレーニングを習ったので、毎日続けたいと思った。

今後も予防のためスポーツ傷害予防教室を開催していきます。

興味のある方はリハビリスタッフまでお声掛けください。